

寿康

FEIFEI LIU
TRADITIONAL
CHINESE MEDICINE
WWW.FLTCM.COM

805 Douglas Ave Unit 161
Altamonte Springs, FL 32714
Phone: 407-951-7841
Fax: 407-951-7843
Email: info@ftcm.com

Same herbs cooked twice directions

Important: Use the same herbs for both cook times

(Purpose is to ensure keep the benefits of fragile herbs while cook longer for sturdy herbs)

1. Empty one bag of herbs into a stainless steel pot along with about **6** cups water.
2. Let the herbs soak in water for 30 minutes.
3. Without draining, turn on the stove to medium-high to start boiling tea.
4. From the moment it starts to boil, set timer for 30 minutes. Boil uncovered
5. Afterwards, strain the tea regardless of quantity remaining, and save the tea to the side for later.
6. Return the herbs to the pot with about **3** cups water and turn the stove on to boil. Boil uncovered.
7. Once boiling, set the timer again for 30 minutes.
8. Strain the resulting tea and mix it with the results from the first time cooked to have complete formula. Should have about 3 cups at the end, but it can vary. If more than 3 cups, continue with instructions splitting the total amount into 2 doses as directed below.
9. Split the resulting tea into 2 doses and take before 30 minutes prior to breakfast and dinner unless instructed otherwise.

寿康

FEIFEI LIU
TRADITIONAL
CHINESE MEDICINE
WWW.FLTCM.COM

805 Douglas Ave Unit 161
Altamonte Springs, FL 32714
Phone: 407-951-7841
Fax: 407-951-7843
Email: info@ftcm.com

Instrucciones hierbas mismas cocinado dos veces

Importante: Utilizar la misma hierbas para ambos veces cocinar

(Proposito es mantener beneficios de las hierbas frágiles mientras cocinar más para hierbas resistentes)

1. Vaciar una bolsa de hierbas en un olla de acero inoxidable con aproximadamente **6** tazas agua.
2. Dejar las hierbas remojar en el agua por 30 minutos.
3. Sin vaciar, enciendas la estufa a fuego medio-alto para empesar hervir sin tapa.
4. Poner reloj 30 minutos empesando momento que agua estaba hervir.
5. Cuando termina, escurrir el té sin importar la cantidad que se quedo y guardar té para despues.
6. Volves las hierbas al olla con aproximadamente **3** tazas agua y enciendas la estufa para hervir sin tapa.
7. El momento que empeso hervir poner reloj de nuevo para 30 minutos.
8. Escurrir de nuevo el té que resultado y mesclarlo con el resultado del primer vez de hervir para obtener el formula completo. Debía tener aproximadamente 3 tazas cuando termina, pero se varia.
9. Separar lo té final en 2 partes y tomarlo como se recomendo.