

**Einnahmeanleitung homöopathischer Arzneien**

Sie haben von mir eine homöopathische Arznei verschrieben bekommen. Globuli werden möglichst unter die Zunge gelegt und im Mund zergehen gelassen. Da die Aufnahme in den Organismus über die Mundschleimhäute erfolgt, sollte ein mindestens 10 minütiger Abstand vor und nach Mitteleinnahme zum Essen bestehen. Wasser trinken ist natürlich erlaubt.

Sollte entschieden worden sein, die Arznei in Wasser aufzulösen, so geschieht dies bitte unter Verwendung von 4 cl (ca. 2 Schnapsgläsern) reinen Wassers (möglichst stilles Wasser wie Vitell oder Volvic, Leitungswasser geht auch, ist aber häufig durch Blei oder Kupfer verunreinigt). Die Globuli werden in das Wasser gegeben und unter ständigem Rühren mit einem Plastiklöffel (!) aufgelöst. Um die Energie der Arznei immer weiter zu erhöhen und den Stimulus auf den Organismus jedes Mal zu verändern, wird vor der jeweiligen Einnahme bitte jeweils ein paar Mal umgerührt.

Um die generelle Wirkung homöopathischer Mittel zu unterstützen, wird empfohlen seine Lebensweise auf die homöopathische Behandlung einstellen. Dazu gehört die Beachtung einiger Regeln und das Weglassen mancher Genussmittel, denn viele solcher Mittel können die Wirkung der homöopathischen Mittel beeinflussen oder gar aufheben.

**Schädliche Einflüsse meiden**

* Wenig bis keinen Kaffee oder Tee trinken
* Wenig bis keine alkoholischen Getränke trinken
* Möglichst nicht rauchen
* Keine aufputschenden, beruhigenden oder anderweitig verändernde Substanzen einnehmen
* Keinen Kampfer, Menthol oder andere ätherische Öle verwenden
* Keine Heilkräuter mit ätherischen Ölen verwenden

Wenn sie nicht unbedingt notwendig sind, sollte man auch einige ärztliche Massnahmen vermeiden, weil massive ärztliche Eingriffe die Wirkung homöopathischer Mittel aufheben können.

* Unnötige starke Medikamente möglichst meiden
* Unnötige Operationen möglichst meiden
* Unnötige Zahnbehandlungen möglichst meiden

|  |
| --- |
| **Achtung!**  **In medizinischen Notfällen hat die lebensrettende ärztliche Behandlung jedoch unbedingten Vorrang!** |

Praxis für klassische Homöopathie und Ernährungstherapie – Kerstin Lerchl Heilpraktikerin – Föhringer Allee 27 85 774 Unterföhring – Tel. 089 / 120 21 351 [info@praxis-lerchl.de](mailto:info@praxis-lerchl.de) www.praxis-lerchl.de