



### **Het innemen van Homeopathie**

Het innemen van de druppels doe je 10 minuten voor het eten.

Wacht met koffie drinken en pepermuntgebruik, minstens een half uur voor en na het innemen. Wacht een half uur met tanden poetsen.

Neem het aantal voorgeschreven druppels in een glas met een beetje water. Neem een slok en hou deze 10 seconden in de mond. Daarna de volgende druppels die voorgeschreven zijn.

Kinderen doe je de druppels in een glas met wat vruchtensap of in de melk.

### **Reactie op middel**

Bij het innemen van homeopathie kun je in het begin een lichte toename van de klachten krijgen. Dit is een natuurlijke reactie, het betekent dat het lichaam reageert en het middel werkzaam is. Wanneer de reactie te heftig is dan 1 dag stoppen met de medicijnen. Indien de reactie van de medicijnen is, verdwijnt de klacht gelijk. Dan begin je met geleidelijk aan opbouwen bijvoorbeeld eerst 1 x per dag een halve dosering dan 2 x per dag de halve dosering tot de normaal geadviseerde dosering.

### **Bestellen van homeopathische middelen**

- apotheek
- <http://www.voedingssupplementennederland.nl/nl/>
- Etos: Schüssler Celzouten
- De Tuinen: Bach Bloesems