



## **Inntak av Homeopatimedisin (viktig!) Til Homeopati-Pasienten**

### **Slik tar du Homeopatimedisinen:**

#### **V/ Tørt- inntak:**

- 1) Medisinen skal **IKKE** berøres av fingrene/hud.
- 2) Medisin skal taes **UTENOM** måltider – 1/2 time før/etter måltid.
- 3) Hell antall granulater (de hvite kulene) i en teskje el. Lignende.
- 4) Granulatene skal deretter legges inn under tunga, hvor de skal smelte inn, og blande seg med spytt. Det er viktig at granulatene holdes i munnen 1-2 minutter og berører munnhulen blandet i spyttet. Dette fordi at munnhulen og spesielt under tunga er huden svært tynn, og her går medisin rett i blodbanen.
- 5) Ikke puss tenner eller spis noe 1/2 time før/etter inntak. **IKKE DRIKK KAFFE/TE!**

#### **V/ Vått- inntak:**

- 1) Medisin skal **IKKE** berøres med fingrene/hud.
- 2) Medisin skal taes **UTENOM** måltider-1/2 time før/etter måltid.
- 3) Granulatene legges i et 1/2 glass vann ( 1/2-1 dl.vann), la de oppløses av seg selv (5-10 minutter)
- 4) Ta små slurker (4-5) og la vannet berøre mest mulig av munnhulen/under tungen/rundt i munnen.. Ha hver slurk i munnen i ca 1 min. før den svelges.
- 5) Hvis resepten tilsier flere dager skal du 2.dag røre rundt i vannet ca.4-5 ganger (potensere), og 3 dag røre rundt 10-12 ganger etter at granulatene er oppløst i vannet.
- 6) Ikke puss tenner eller spis noe 1/2 time før/etter inntak. **IKKE DRIKK KAFFE/TE!**

### **REAKSJON: NB: NÅR DU KJENNER AT EN REAKSJON ER SATT I GANG, STOPP MEDISINERING!**

Ring hvis usikker. En forbigående forverring av nåværende symptomer og/eller tilbakevending av tidligere symptomer kan forekomme. Dette er tegn på at medisin virker og er ikke farlig. Noter og dater alle reaksjoner og forandringer.

### **NB!**

Hold deg unna **KAFFE/Kamfer/peppermynte** og mentol/eukalyptus/koffeinholdige medisiner, i minimum 3 timer før og etter inntak av medisin. Vær forsiktig med sterke krydder, leskedrikker med koffein (cola/pepsi max), koffeinfri kaffe. Sterke lukter fra for eksempel maling, salmiakk og løsemidler kan svekke virkningen av medisin.

**HUSK:** Ring meg hvis det er noe du lurer på. Jeg er her for deg! (77070180/ 91352144)

Homeopatisk hilsen  
Pål Berg Sørvoll – Harstad Helhetsklinikk