**Einnahmeanleitung zur Q-Potenz**

Lieber Patient,

sie haben von mir eine homöopathische Q-Potenz verschrieben bekommen.

Zusätzlich zu den generellen Regeln, die bei der Einnahme homöopathischer Arzneimittel zu beachten sind (10 Minütiger Abstand zum Essen, Vorsicht mit der gleichzeitigen Konsumierung stimulierender Substanzen wie Alkohol und Kaffee und evtl. antidotierender Wirkstoffe wie Kamille, Campher etc.) gelten hier besondere Maßnahmen, um die volle Wirkung dieser sanften Arznei zu erzielen:

**Zur Herstellung werden benötigt:** 1. Eine mgl. braune 150 ml Flasche, am besten mit einer Verschlusskappe als Messbecher (Eichung 10ml), ein Plastik-Esslöffel

2. mineralarmes Wasser, z.B. Volvic oder Vitell (Leitungswasser bitte nur als Ausnahme, es enthält zu viel Blei oder Kupfer)

3. ca. 10 ml unvergällten Alkohol (z.B. Grappa oder aus der Apotheke)

4. Ihr homöopathisches Mittel in Pulverform (zerdrückte Kügelchen)

 5. Einen Plastikbecher oder sauberen Joghurtbecher

6. Einen Plastik-Teelöffel und falls kein Messbecher auf der Flasche vorhanden, noch einen Plastik-Esslöffel (10ml)

**Zubereitung der Stammlösung:**

In die Flasche geben Sie bitte ca. 130ml mineralarmes Wasser, ca. 10 ml (Verschlusskappe oder

Plastik-Esslöffel) Alkohol zur Konservierung dazu und füllen dann das Pulver ein. Bitte berühren Sie das Pulver möglichst nicht mit den Händen. Hiermit ist Ihre Stammlösung hergestellt.

**Zur Einnahme:**

1. Bitte stellen den Plastikbecher halbgefüllt mit Wasser (hier geht auch Leitungswasser) auf.

2. Nun schlagen Sie bitte die Flasche mit der Stammlösung 5x kräftig mit der flachen Hand auf den Flaschenboden, um die nötig Energie in die Arznei zu bringen.

3. Daraus entnehmen Sie nun bitte 10 ml (Verschlusskappe oder Plastik-Esslöffel) und geben es in den Becher.

4. Nun rühren Sie bitte mit dem Teelöffel um und nehmen einen Teelöffel davon ein – am besten vor dem Schlafengehen.

5. Den Rest der Flüssigkeit des Bechers schütten Sie nun weg und spülen ihn mit klarem Wasser und ohne Spülmittel aus.

6. Die Flasche und den Becher bewahren Sie zur Einnahme am nächsten Tag nun in einem Schrank auf, der keinen Vibrationen ausgesetzt ist (kein Kühlschrank etc.). Das Mittel muss still stehen. Auch sollte es nicht auf Reisen genommen werden.

7. Die darauffolgenden Tage wiederholen Sie Punkte 1-6 und vergessen bitte das „5x Schlagen auf den Flaschenboden“nicht, um jedes mal die Energie des Arzneimittels zu verändern und dem Körper einen neuen Impuls zu versetzen.

Sollten unter der Einnahme der Q-Potenz neue Symptome auftreten, die Sie vorher nicht kannten, wie z.B. Risse im Mundwinkel, ein Pickel auf der Nase oder Nasenbluten oder irgendein anderes neues Symptom, dann berichten Sie mir dieses bitte (auch gerne auf dem AB 089/ 120 21 351 oder per Mail). Bitte achten Sie auch auf Träume, die sich oft als Schlüssel zur passenden Arznei erweisen können.

Zudem empfiehlt es sich ca. wöchentlich Rücksprache zu halten, um den Verlauf der Kur genau zu beobachten.

Einen guten Start mit der homöopathischen Therapie und eine „schnelle, sanfte und dauerhafte Heilung“ wünscht Ihnen

Mit freundlichen Grüßen,

Kerstin Lerchl

Praxis für klassische Homöopathie – Kerstin Lerchl Heilpraktikerin – Föhringer Allee 27 85 774 Unterföhring – Tel. 089 / 120 21 351 info@praxis-lerchl.de

www.praxis-lerchl.de