



Anleitung zur Anwendung von „Split-Dosen“

Bitte besorgen Sie sich aus der Apotheke eine braune ca. 150 ml Glasflasche, füllen Sie sie mit 2-3 EL hochprozentigem Alkohol (nur zur Konservierung) und ca 2/3 mit destillierten oder Quellwasser (Volvic etc.). Fügen Sie die (beiden) Globuli hinzu. Zur ersten Einnahme kippen Sie die Flasche einige Male, damit sich das Mittel gut verteilt. **Schütteln (Potenzieren s.u.) erst ab der 2. Einnahme.**

Versuchen Sie, 20 Minuten vor und nach der Einnahme des Mittels nichts zu essen oder zu trinken (außer Wasser). Vermeiden Sie auch die Einnahme kurz vor oder nach dem Zähneputzen.

Die folgenden Richtlinien finden dann Anwendung, wenn ich entschieden habe, dass Sie die Arznei wiederholt einnehmen müssen:

1. Schütteln Sie die Flasche (**2**) mal vor jeder weiteren Einnahme. Schütteln bedeutet, die Flasche gegen Ihre Handfläche oder auf ein Buch zu schlagen. Versetzen Sie der Flasche einen recht harten Schlag aus einer Entfernung von ca. ½ Meter.
2. Verdünnen Sie ½ Teelöffel des Mittels in einer Tasse mit ca. 125 ml reinem Wasser.
3. Rühren Sie kräftig um. Nehmen Sie ½ TL dieser Verdünnung und lassen ihn vor dem Schlucken etwas im Mund. Rest wegschütten.
4. **Nehmen Sie das Mittel ohne Rücksprache nicht weiter ein.** Rufen Sie mich spätestens nach einer Woche an, um über Ihre Reaktionen zu berichten oder schicken Sie mir eine Email.
5. **Zur Verlaufsbeurteilung** finden Sie auf meiner **Homepage** im Downloadbereich unter „Dokumentationshilfen“ eine **vorbereitete Tabelle** (Verlaufsparameter Seite 1+2).
 - o Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt eine **erhebliche Besserung** bemerken (50 % und mehr), **beenden** Sie die Einnahme und rufen Sie mich an.
 - o Wenn Sie zu irgendeinem Zeitpunkt eine **Verschlimmerung** bemerken, **beenden** Sie die Einnahme und rufen Sie mich an.
 - o Wenn Sie die **Wiederkehr eines alten Symptoms** bemerken, **beenden** Sie die Einnahme und rufen Sie mich an.
 - o Wenn ein **Symptom auftritt, das Sie noch NIE hatten**, **beenden** Sie die Einnahme und rufen Sie mich an.
 - o Wenn Sie innerhalb von 3 Wochen **keine Veränderung** bemerken, **rufen Sie mich an.**
 - o Wenn ich nicht erreichbar bin und Sie nicht wissen, was Sie tun sollen, **beenden** Sie die Einnahme.

Rufen Sie mich zunächst **einmal pro Woche** an, um die neuesten Veränderungen mitzuteilen (oder Mail). Wir werden Ihre Reaktionen auf das Mittel kontinuierlich bewerten.

Mit freundlichen Grüßen

Jette Limberg-Diers

Anm: Individuelle Anpassung an Ihre Empfindlichkeit erfolgt über Zahl der Schüttelschläge, Einnahmemenge und -frequenz, sowie Grad der Verdünnung (gflls. sog. „höhere“ Tasse). Bei letzterer wird die gem. oben einzunehmende Menge in jeweils einem weiteren halben Glas Wasser verdünnt und erst davon eingenommen = 2. Tasse usw.

Becherglas u. Plastiklöffel *nur* für dieses Mittel verwenden. Nach Einnahmeende beschriftet aufheben.