

## Hoe bereid ik een homeopathisch middel?

Er zijn 2 manieren om dit te doen:

De ruikdosis met alcohol of opgelost in water.

### *1. Voor de ruikdosis heb je nodig:*

De juist gekozen homeopathische korrel uit de EHBO-doos bijvoorbeeld.

Alcohol voor inwendig gebruik van ongeveer 30-35 %. Jonge graanjenever is goed, maar geen citroen- of bessenjenever of een ander smaakje. Wodka kan ook, dat is iets sterker. (40%).

Een klein, schoon, afsluitbaar flesje. Bewaar wat van je oude flesjes die je vanuit de praktijk hebt gekregen. Deze kook je dan even een paar minuten uit. De dop heel kort uitkoken anders vervormt hij.

Etiketje voor op het flesje.

### *Nu kun je beginnen:*

Vul je schone flesje met de helft alcohol (30-40 %)

Schud het korreltje eerst in het dopje van het buisje korrels en giet het dan in het flesje met alcohol. Het is beter de korrel niet met de handen aan te raken, tenzij het middel voor je zelf is bestemd.

Sluit het flesje en laat een minuut staan. Schud dan het middel volgens instructie, meestal 5x en ruik aan het flesje. Herhaal zo nodig of volgens instructie van de homeopaat.

### *2. De oplossingmethode:*

Neem een glas met een bodempje water (5 cm). Schud het korreltje eerst in het dopje van het buisje korrels en laat het in het water vallen. Even op laten lossen. Neem een plastic lepeltje en roer even goed om. Neem een lepel of een slokje van de oplossing en houd het vocht even in de mond.

Herhaal zo nodig of volgens instructie.

Dek het glas af om stof, schimmels en bacteriën buiten te houden. Deze oplossing is enkele dagen houdbaar. Je kunt de oplossing conserveren met een paar druppels alcohol voor inwendig gebruik. Dan is het langer houdbaar.

Je kunt deze oplossing ook in een afsluitbaar (pipet)flesje gieten. Dan kun je het flesje een aantal keren stevig stampen met de bodem op een boek of je hand voordat je een dosis neemt, ipv het roeren met het lepeltje.