

Vorbereitung einer Einnahmeflasche und Dosierung

Sie brauchen :

- Stilles Mineralwasser
- Ein leeres 30ml Mischfläschchen (Medizinflasche am besten Braunglas, erhältlich im Drogeriemarkt, online oder in der Apotheke)

Zubereitung:

1. Wählen Sie die benötigte(n) Bachblüte(n) aus. (Es sollten nicht mehr als 6 bis 7 sein)
2. Füllen Sie das Mischfläschchen mit Mineralwasser (lassen Sie am Rand oben etwas Platz, ca. 1cm).
3. Geben Sie von jeder ausgewählten Bachblüte 2 Tropfen hinzu.
4. Fakultativ: Fügen Sie einen Esslöffel Brandy, Apfelessig oder pflanzliches Glycerin (aus der Apotheke) zur Konservierung hinzu. Dieser Schritt ist vor allem dann zu empfehlen, wenn Sie die Flasche bei sich tragen, wo sie dann in einer Handtasche oder im Auto eventuell höheren Temperaturen ausgesetzt ist; oder bei hohen Aussentemperaturen. In meiner Praxis füge ich stets ca. 1/3 Pipette Brandy hinzu, ausser bei Kleinkindern, stillenden Müttern oder schwangeren Frauen.
5. Schütteln Sie das Fläschchen ein wenig damit sich alles vermischt. Dieser Schritt brauch anschliessend nicht mehr wiederholt zu werden.

Einnahme:

1. Nehmen Sie mindestens 4 x täglich 4 Tropfen, über den Tag verteilt.
2. Sie können die Bachblüten direkt in den Mund tröpfeln lassen. (Achtung! Aus hygienischen Gründen die Pipette nicht auf die Zunge legen.)
3. Sie können die mind. 4 x 4 Tropfen, also mind. 16 Tropfen aber auch in eine Flasche mit Wasser oder Saft oder in eine Thermokanne mit Tee hineingeben und dieses Getränk dann über den Tag verteilt trinken.

Bei weiteren Fragen oder wenn Sie sich nicht sicher sind, zögern Sie nicht mir eine Email auf info@bachflowers.eu zu schicken.