**Instruções de cura homeopática**

Como tomar o medicamento:

15 min antes e 15 depois de tomar o medicamento não deve comer nem beber (pode beber só agua). Se forem grânulos, separe 3-4 na tampa do frasco e coloque em baixo da lingua para derreter naturalmente sem engloir. Os grânulos não devem ser tocados com os dedos, nem deixar em algum sitio antes de tomar, devem ser colocados diretamente do frasco em baixo da lingua. Se o medicamento for em forma liquida **agite**omedicamento**na palma da mão 5-6 vezes antes**de tomá-lo (prender o frasco numa mão e bater na palma de outra mão) – pergunte-me para mostrar como fazer. Depois abra o frasco, preence-lo a metade com o medicamento e pôe na boca a distância, sem encostar o frasco/tapo a língua ou a boca.

Deve tomar o remédio segundo a prescrição. Em caso de crise, sintomática aguda, sentir-se mal subitamente, sentir-se pior depois de tratamento dentista ou outra questão - o remedio deve ser tomado com grande frequência depende da gravidade da situação – cada 5-15 mins. Depois de sentir algum melhoramento, deve reduzir a cada 30 min até parar quando sentir-se bem. Se não existe nenhum melhoramento deve ligar-me para verificar a situação e eventualmente marcar uma consulta.

A regra é essa: o remédio deve ser tomado só quando não está bem por alguma razão física, mental ou emocional. Uma vez que existe melhoramento, o remédio não se deve tomar porque o corpo está em fase de autocura. Quando a energia vital fica bloqueada em alguma parte do corpo, isso provoca sintomas (a língua do nosso corpo) e o remédio ajuda para desbloquear o fluxo energético e ultrapassar esses sintomas.

Como conservar o medicamento:

Guarde o medicamento em local fresco e ventilado, protegido da incidêcia de luz, longe de radiações (Telemóvel, Microondas, Imans, TV, Electrodomésticos, Detectores de metais em aeroportos, Computadores.. etc), longe de perfumes, insenticidas, medicamentos alopáticos ou outras substâncias de cheiro forte. Se tiver que transporta-lo, pode embrulhá-lo em carta de aluminio e por sempre longe do seu telemóvel.

Regras preferivelmente para seguir:

Durante a cura homeopatica o paciente não deve tomar ou pelo menos evitar mais possível:

1. ***Menta*** – tudo que tem menta para uso interno ou esterno – pastilhas/rebuçados/pastilhas, chás, pasta de dente com menta/eucalipto/camfora (deve ser pasta para cura homeopática), shampoo, cremas, creme de barba
2. ***Camfora, eucalipto, oleos esenciais -*** para uso interno ou externo, balsamo tigre, rebuçados, chás, gotas
3. ***Café e cafeina, chá preto (quase em todos os chás com sabor a fruta tem chá preto) –*** se a pessoa está mesmo dependente do café tem que tentar evitar o mais possível. Tem que tomar o remédio pelo menos 2-3h depois de beber caffé
4. ***Álcool*** – evitar beber álcool, ou pelo menos só bebidas ligeiras (vinho, cerveja...)
5. ***Evitar odores fortes*** – perfumes fortes, incensos, aromatizantes, acetona, tintas com odores muito fortes, amoniaca, lixivia
6. ***Outros medicamentos*** – não deve tomar outros medicamentos para uso externo ou interno, suplementos, vitaminas, vacinas, hervas. Excepção para pacientes com doenças crónicas, que estão a fazer cura há muito tempo.

É provado da prática homeopatica que essas substâncias bloqueiam ou atrasam a cura. Para alguns pacientes podem não ter influência nenhuma ou pouca. Como não sabemos se você faz parte desse grupo, deve evitar essas substâncias, porque podem bloquear o efeito do remédio e confundir o homeopata. Se acontece de tomar alguma dessas coisas por erro, ou porque esqueceu, e depois sente-se mal, deve tomar o remédio com mais frequência para desbloquear a energia bloqueada. Isso não significa que deve tomar obrigatoriarmente o remédio depois de accontecer isso, só se for necessário.