

Viden om og indtagelse af ampuller

En pakke (1 mdr.) indeholder 20 ampuller fordelt i 4 æsker, der indeholder 5 ampuller hver, dvs. 5 ampuller til en hel uge (*du holder pause i weekenden*). Børn (eller ved særlige forbehold) 3 ampuller om ugen (mandag, onsdag og fredag).

Du starter med den første ampul i æsken mandag (**fra venstre mod højre**) (*du skal have den åbne side mod dig*), nummer to tirsdag osv. Den sidste (nr. 5 eller nr. 3 for børn) tager du om fredagen, og den arbejder i kroppen gennem hele weekenden. Derefter starter du på en ny pakke og tager den første ampul (fra venstre til højre) mandag.

Hvis du modtager ampullerne f.eks. onsdag starter du bare med den tredje i pakken og tager den sidste fredag og starter op igen mandag:)

Sådan åbner du en ampul:

Når du åbner en ampul, skal du have prikken, der er på toppen af ampullen, **vendt væk fra dig**. Dernæst griber du om ampullen med din pege og tommelfinger, hvor din tommelfingernegl er placeret i indhakkets i ampullen (*der er et lille hak i ampullen, som gør det muligt at knække den*).

Du placerer din anden hånd omkring den anden del af ampullen og knækker hovedet af (ind mod dig selv).

Når den er åben smider du hovedet ud, placerer dine læber omkring ampullen, ligger hovedet tilbage, så ampullen er på hovedet og suger indholdet ind i din mund (det smager af let saltet vand). For børn kan det være en fordel, at du suger indholdet over i en plastiksprøjte (fås på apoteket), så det er nemmere for børn at få dråberne men også selv kan være med i det.

Når du har tømt ampullen, smider du glasset ud og holder væsken i munden i 1-1,5 min., for at det bedre kan optages i dine slimhinder.

Inden og efter:

For bedst mulig optagelse lader du der gå 10-15 min. før og efter du har taget en ampul, inden du spiser, drikker eller børster tænder. Da væsken optages i mundslimhinden kan det forstyrres af tandpasta, madrester mv.

Tid på dagen:

Det er bedst at tage ampullerne tidligst muligt på dagen, så du kan få godt udbytte af det. Det er bedst at tage ampullen inden kl 16.00 på dagen, da nogle af ampullerne kan give dig lidt energi.

Husk, at ampulkuren er din personlige og må ikke deles med andre.

Hvis du skal rejse:

Du kan sagtens tage ampullerne med, hvis du ikke er hjemme. Men pak dem godt ind, så de ikke går i stykker, hvis du skal have dem med.

Opbevaring:

Det eneste krav er, at de ikke må stå direkte i solen. Desuden anbefaler jeg, at de ikke ligger sammen med elektronik, da det kan forstyrre ampullerne og deres virkning.

Symptomer:

Når du er på en homøopatisk ampulkur bliver dine indre processer boostet – vi sætter udrensning igang og aktiverer dine indre processer! Derfor kan dine smagsløg og lugt ændre sig, du kan svede mere, blive mere træt, slippe væske, slippe gamle byrder i form af gråd, opleve mere frihed i sind og krop samt have en anderledes afføring – alle disse symptomer er et **sundhedstegn** fra din krop – din krop responderer på ampulkuren!

Ampullerne er opbygget sådan, at det hjælper kroppen med at få det gamle og blokerede op og ud. Derfor kan du f.eks. opleve i starten af din kur, at din hud får flere urenheder, du bliver mere træt, oplever hovedpine eller andet – alt dette er igen **sundhedstegn** fra din krop – der er startet en udledning af toksiner.

Så forværres dine symptomer for en stund, så er det helt normalt. Kontakt mig dog endelig, hvis du er det mindste i tvivl.

Jo længere tid du er på en ampulkur, jo dybere kan vi arbejde med din krop – få fat i gamle affaldsstoffer (og følelser), som er indkapslet i din krop og booste din tarm og immunforsvar! Derfor er det fantastisk at arbejde med ampuller i minimum 3 måneder.

Hvad hvis jeg intet mærker?

Alle kroppe er forskellige, og du responderer anderledes end andre! Ampullerne virker stadig – om du kan mærke det eller ej! Din krop opbygger og danner nye celler dagligt – helt uden at du lægger mærke til det – din ampulkur booster dine indre processer og støtter din krop der, hvor den har behov!

Har du spørgsmål, er du mere end velkommen til at skrive til mig


MariaEmily