



## Kruiden gebruiksaanwijzing

De kruiden worden als een granulaat (poeder) thuis geleverd door Lian Herbs, Natuurapotheek, Sinecura of Dragon Herbs. Met uitzondering van de Natuurapotheek dienen de kosten van de kruiden direct aan de leverancier voldaan te worden. Het is ook mogelijk de kruiden in pilvorm te bestellen of als een drankje (hydrofiel concentraat). Dit laatste heeft bij kinderen of mensen met een zwakke spijsvertering de voorkeur. De kruiden in pilvorm of granulaat passen door de brievenbus.

De dagelijkse gemiddelde dosering is 6 gr. Dit kan bijgesteld worden naar boven of beneden.

Verdeeld de 6 gram over 3 x 2 gr of 2x 3 gr

De eerste drie dagen opbouwen:

Dag 1 1,5 gr

Dag 2 3 gr ( 2 x 1,5 gr)

Dag 3 4 gr ( 2 x 2 gr)

Roer de kruiden per keer met lauwwarm water in een borrelglas. Neem kort voor de maaltijd of een half uur erna.

Voordat de kruiden besteld worden is aangegeven welke overige supplementen en medicatie worden gebruikt. Dit heeft invloed op het besluit kruiden voor te schrijven.

Op advies van de natuurapotheek wordt bij een groot deel van de supplementen en medicatie geadviseerd ruim 1,5 uur tussen de inname van de kruiden en mogelijke supplementen/medicatie te laten.

Bent u verkouden of heeft u griep? Stop dan tijdelijk met de kruiden.

Neem bij vragen of twijfel contact op met uw behandelaar.

### Qi Quest

Kruiden, Acupunctuur en Tuina

[Info@qiqquest.nl](mailto:Info@qiqquest.nl) Tel/whatsapp: 06 55148604

[www.qiqquest.nl](http://www.qiqquest.nl)