



## ZRÓB TO SAM

*Aralia elata var. mandshurica (Ruprecht et Maximowicz) J. Wen*



### FISZKA

*przepis na zdrowie*



## ARALIA MANDŻURSKA

### Działanie

- Wzmacniające
- Hipolipidemiczne
- Przeciwdepresyjne
- Hipocholesterolemiczne
- Kardioprotekcyjne
- Wirusostatyczne
- Zwiększające wydolność psychiczną i fizyczną

### Nalewka z korzeni Aralii Mandżurskiej

1:5 - 10 alkoholu 60-70%

Zalecane dawkowanie: 2x dziennie po 5 ml w niewielkiej ilości wody.

Stosowanie zewnętrzne: 5 ml nalewki w 100 ml wody do okładów i przemywania skóry.

### Napar z Aralii Mandżurskiej

Sproszkowany korzeń: 0,5 g 2 razy dziennie, rano i w południe.

Napar 1% 2 razy dziennie po 100 ml.

Napar z liści 1,5 g 2 razy dziennie po 100 ml.

