



## ZRÓB TO SAM

*Flos Lavandulae*

### Działanie

- Żółciopędne
- Przeciwbiegunkowe
- Przeciwdepresyjne
- Uspokajające
- Poprawiające samopoczucie
- Wzmacniające
- Uodparniające na stres



### FISZKA

*przepis na zdrowie*



## DZIURAWIEC

### Napar z dziurawca - *Infusum Hyperici*

Może być przyrządzany ze świeżego lub suchego rozdrobnionego surowca.

Zaleca się 2, a nawet 3 łyżki surowca na 200 ml wrzącej wody (20 g/200 ml).

Pić małymi porcjami.

### Intrakt dziurawcowy - *Intractum Hyperici*

Sporządzany przez zalanie świeżego surowca wrzącym alkoholem 40-70% lub winem.

Wino i nalewkę dziurawcową, przygotować można z 1 cz. surowca na 10 cz. rozpuszczalnika.

Dawkowanie: Pić po 1 kieliszeczku codziennie na poprawę samopoczucia i polepszenia trawienia.

