

Behandlingsplan for xxxxxx

3 måneders behandling med urteekstrakter

Urt/produkt	Morgen Kl. 8	Middag Kl. 14	Aften Kl. 21	Kommentar
Russisk rod, <i>Eleutherococcus senticosus</i>	2 ml	2 ml		Tages senest kl 14. Medvirker til regulering af kroppens funktioner.
Urteblanding af perikon, artiskok, morgenfrue, timian	4 ml	3 ml	4 ml	Tages 3 gange dagligt eller hele dosis på 11 ml blandes op i en lille flaske og drikkes slurkvis i løbet af dagen.
Rød elm <i>Ulmus rubra</i>	1 tsk	1 tsk	1 tsk	Tages efter måltider og ved sengetid.
Mælkesyrebakterier			1 tsk	Udrøres i vand og hviler i 15 min. Drikkes lige inden sengetid på tom mave.
Tang		x		* se vejledning

Te til maven af tørrede urter. Kan drikkes både varm og kold

$\frac{1}{2}$ spsk. ægte velduftende kamille, 1 spsk. brændenældeblade, $\frac{1}{2}$ tsk. lakridspulver
 Sådan laver du teen: Kog 1 liter vand, lad stå i el kedlen ca. 5 min (max 80° C) før det hældes over urterne. Læg låg på kanden mens det trækker. Vent 15 minutter, si urterne fra og nyd din te :) Drik i mellem måltiderne.