

RYSK ROT (Eleutherococcus senticosus)

Egenskaper	Medicinsk användning	Aktiva Beståndsdelar	G/ A	Att tänka på	Dosering/ användning
Adaptogen (ökar stresstolerans)	Trötthet Återställa utbrändhet Stress Nedsatt immunförsvar	Steroler	G: Ok	Ordinera inte Rysk rot till personer som har högt blodtryck.	Dosering flytande beredning (spädd 1:1) 10-20 droppar, två till tre gånger dagligen
Immunstimulerande – (aktiverar T-lymfocyter)	Virus och svampinfektion	Glykosider	A:	Man bör heller inte ta det samtidigt som man har feber. Då är T-	
Blodsockerreglerande	Tumörer	Polysackarider	A:	lymfocyterna aktiverade på naturlig väg och rysk rot gör samma sak och det kan då bli för mycket.	
Höjer blodtrycket	Klimakteriebesvär Blodsockersvängningar Lågt blodtryck	Kumariner	Ok		Torrviktsdosering: 0,3-1 gram, två till tre gånger dagligen

G: Graviditet

A: Amning