

# Bronkial Astma

Tips fra Trond

Bronkial astma skyldes forkjølelse eller luftveisinfeksjon og kan lindres ved å stimulere immunsystemet.

{joso}

- Innvortes:

Solhatt (*Echinacea angustifolia*)

- 25 dråper i vann 3-4 ganger daglig, f.eks. Dr.Vogels Echinaforce.

Svarthyll (*Sambucus nigra*)

- Ta som ekstrakt 10ml 4 ganger daglig, eller som kapsler eller tablett f.eks. Sambucol ekstrakt, Nature's Sunshine Sambucus forte eller Solaray Sambu Actin.

{/joso}