

Høysnue

Tips fra Trond

- Høysnue utløses vanligvis av sesongbetont pollen eller gress.
- Symptomene er nysing, katarr, tette bihuler, rennende, irriterte øyne og av og til astmalignende tungpustethet.

· Innvortes:

Svarthyll (*Sambucus nigra*)

- Drikk 2-3 kopper uttrekk daglig i et par måneder før pollensesongen begynner.
- F.eks. økologisk urtete fra Helios eller Salus.

· Innvortes:

Brennesle (*Urtica dioica*)

- Drikk som te 2-3 kopper uttrekk daglig i et par måneder eller bruk frisk saft fra Schoenenberger.