

# Astma

- Astma og tungpustethet:
- Astma utløses vanligvis av en allergisk reaksjon, men kan også skyldes infeksjoner.
- Urtene som er nevnt her vil lette symptomene, men den underliggende årsaken til sykdommen må utredes av spesialist.

## - Utvortes:

Kamille (*Chamomilla recutita*)

- Lag et uttrekk av to toppede teskjeer urter til en kopp vann i en kjele.
- Dekk til med lokk, og la trekke i ti minutter.
- Fjern lokket og innhaler dampen. Bruk f.eks. økologiske urter fra Helios.

## - Innvortes:

Timian (*Thymus vulgaris*)

- Drikk som te, f.eks. økologisk timiante fra Salus.

Brennesle (*Urtica dioica*)

- Drikk som frisk saft eller te, f.eks. Schoenenberger Brenneslesaft, eller Salus Brenneslete i poser.