

Eksem

Tips fra Trond

- Symptomer:

- Rød, irritert hud, flassing, og små blemmer.
- Eksem er som regel en allergisk reaksjon på visse stoffer, men kan også opptre spontant.

- Utvortes:

Ringblomst (*Calendula officinalis*)

- Som hudkrem (f.eks. Weleda Calendula hudolje eller Sano Calendula balsam)

- Innvortes:

Storborre (*Arctium lappa*)

- Denne er meget blodrensende. Tas som kapsler, f.eks. Solaray Organic Burdock.

- Innvortes:

Rødkløver (*Trifolium pratense*)

- Denne urten er blodrensende og antibakteriell ved infeksjoner i huden.
- Tas som kapler f. eks. Solaray Red Clover Blossoms eller Nature's Sunshine Red Clover.

- Innvortes:

Peppermynte (*Mentha piperita*)

Brennesle (*Urtica dioica*)

Ryllik (*Achillea millefolium*)

- Tas som te.
- Lag en blanding med like deler av hver, eller bruk en av dem i fire uker, og skift til neste.