

Propolis en hooikoorts

Om weerstand op te bouwen is het verstandig al met het innemen van propolis te beginnen voordat het hooikoortsseizoen begint. Je gebruikt 4 x daags 4 druppels. Begin je pas in het seizoen dan dien je de dosis te verdubbelen.

Bij hooikoorts kun je naast het innemen de tinctuur ook opsnuiven, door een druppel op je handrug te doen en dan te snuiven.

Doe de tinctuur nooit rechtstreeks in de neus, daarvoor is het te scherp.