

# GHID DE ÎMPRIETENIRE CU ALERGIILE DE SEZON



CUM IDENTIFICI  
**ALERGIILE?**

**CALENDARUL DE POLEN**

# CUPRINS

1

Cum identifici alergiile  
și ce poți face pentru  
a combate reacțiile alergice

2

Calendarul de polen  
când să te ferești de fiecare alergen

Odată cu venirea primăverii, pentru unii dintre noi vine la pachet cu debutul alergiilor sezoniere, manifestate prin rinită, strănut, înroșirea mucoaselor de la nivelul ochilor și nasului, obstrucție nazală, prurit la nivelul nasului, ochilor, și nu numai.

Alergiile sunt reacții ale organismului rezultate din interacțiunea cu anumite substanțe, numite stimuli sau alergeni, care în mod normal nu declanșează simptome la persoanele sănătoase.

Iată câteva sfaturi care te pot ajuta:







Alergiile pot să apară în diferite momente ale anului și sunt declanșate în momentul în care sistemul imunitar reacționează exagerat la prezența alergenilor în mediu.

Tratatează alergiile de la primele simptome, astfel vei preveni agravarea sau cronicizarea lor.



Redu expunerea la polen

În timpul zilei este bine să ții ferestrele închise și să eviți uscarea rufelor în aer liber. Este indicat să folosești aer condiționat cu filtru certificat pentru astm și alergii.



La întoarcerea în casă este indicat dușul, spălarea părului, a hainelor și curățarea pantofilor, astfel vor fi îndepărtați toți alergenii.



Este importantă echilibrarea sistemului imunitar prin evitarea abuzurilor de orice fel, alimentație corectă și odihnă.



Programează-ți ieșirile în aer liber în funcție de perioada de vârf de polenizare

Verifică prognoza meteo, de obicei zilele uscate și cu vânt pot să-ți accentueze simptomele de alergie.

În intervalul orar 10-16 gradul de polenizare este mai ridicat, prin urmare este bine de evitat ieșirile în aer liber sau dacă este necesar să te expui, folosește o mască de protecție care să acopere nasul și gura.



Faceți curățenia de primăvară în grădină înainte de apariția alergiilor

Încearcă să finalizezi grădăritul înainte ca alergiile sezoniere să apară. Îndepărtează frunzele moarte sau plantele pentru a limita creșterea mușgaiului dacă acest lucru îți declanșează alergiile sau îndepărtează plantele, cum ar fi ambrozia, care sunt alergeni extrem de răspândiți. De asemenea programează-ți timpul de grădărit seara, deoarece dimineața și în cursul zilei gradul de polenizare este ridicat.



Fructele și legumele sunt surse bogate de antioxidanți și de vitamine naturale care te pot ajuta să lupți împotriva inflamației care vine la pachet cu reacțiile alergice. Încearcă să le adaugi în dieta ta înainte de începerea sezonului de alergii.

# CALENDARUL DE POLEN

	PRIMĂVARĂ			VARĂ			TOAMNĂ		
	MARTIE	APRIIE	MAI	IUNIE	IULIE	AUGUST	SEPTEMBRIE	OCTOMBRIE	NOIEMBRIE
Alun									
Ambrozie									
Arțar									
Arin									
Crizanteme									
Fag									
Floarea soarelui									
Frasin									
Grâu									
Iasomie									
Iarbă de gazon									
Lalele									
Mesteacăn									
Mușețel									
Măcriș									
Nuc									
Ovăz									
Plop									
Platan									
Pelin									
Pătăgînă									
Păpădie									
Rapiță									
Secară									
Urzică									
Trifoi									
Tei									
Zambile									



Sperăm ca ghidul nostru să te ajute să devii prietenul alergiilor tale – să vă înțelegeți mai bine în perioada lor de vârf și cu cât mai puține surprize și stări neplăcute.

Iar ca să-ți venim în ajutor, te așteptăm pe

cu o selecție specială de produse pentru combaterea reacțiilor alergice de sezon!