

1.

Syö hunajaa

Hunajan käyttöä siedätyshoitona on tutkittu, ja sen on todettu lieventävän siitepölyallergian oireita. Siitepölyllä terästettyä hunajaa on syötävä päivittäin, ja annostusta tulee lisätä hiljalleen hoidon edistyessä.¹



2.

Muista vaihtaa kotisi ilmansuodattimet

Sisäilmasta kannattaa pitää hyvää huolta. Vaihtamalla kotisi ilmansuodattimet tarpeeksi usein varmistat, että kodin sisäilma pysyy hyvänä. Sopivat vaihtoajat ovat keväällä ennen katu- ja siitepölyajan alkua sekä syksyllä. Hyvällä ilmansuodatuksella voidaan estää ulkoilman epäpuhtauksien kulkeutuminen sisälle.²



3.

Lähde lenkille aamuisin tai iltamyöhään

Lenkkeily voi olla hankalampaa siitepölykauden aikana, kun allergiaoireet vaivaavat. Kun siitepölykausi on pahimmillaan, ulkoilemaan kannattaa lähteä aamuisin tai iltamyöhään. Myös raskasta liikuntaa kannattaa välttää.³



REFERENCES FOR APPROVAL (REFERENCES AND REFERENCE NUMBERS WILL NOT BE PUBLISHED ON THE WEBSITE):

Lähteet:

1. Yle Akuutti. Hunajasiedätyksestä apua allergiaan. (<https://yle.fi/aihe/artikkeli/2010/04/08/hunajasiedatyksesta-apua-allergiaan>) Haettu 19.7.2024.
2. Hengityслиitto. Ilmanvaihdon suodattimet. (<https://www.hengityслиitto.fi/kodin-sisailma-ja-kunnossapito/ilmanvaihto/ilmanvaihdon-suodattimet/>) Haettu 19.7.2024.
3. Allergia-, iho- ja astmaliitto ry. Siitepölyallergia. (<https://www.allergia.fi/arkisto/selkosuomi/tietoa-allergiasta-ja-astmasta/siitepolyallergia/>) Haettu 19.7.2024.