

Co mitigiar las allergias da fain?

■ (rtr) **Adina daplirs han il nas che dagutta ed ils eglis che brischan durant ch'i fa chaud e che tut flurescha.** Per evitar quai na ston ins betg exnum prender medicaments – ins sa era far quai cun magliar endretg e betg il fallà. La cussegliaadra da nutriment, *Marcella Rischatsch*, cusseglia cunzunt da desister da latg e jogurts sch'ins saja allergic sin fains. Quels products tentian la mucosa e chaschunian ch'il nas daguttia e ch'ils eglis brischan. Era duain ins desister durant il temp ch'ins senta l'allergia da magliar dulutsch, tscherts



fritgs, tomatas u er da baiver suc d'oranschas u alcohol, per exempel vin.

Tartuffels, bananas u er avocados

Bun per la mucosa, che quieteschia ella, sajan perencunter vivondas che cuntegnian il vitamin B3 sco per exempel tartuffels, bananas u l'avocado. Quai che saja da resguardar saja che betg mingin reageschia tuttina e che mingin stoppia l'emprim guardar sin tge ch'el saja insumma allergic, uschia Marcella Rischatsch.