

Il pollen sgola puspè

Ilsgls che mordan, il nas che va e forsa schizunt problems da trair flad – per personas cun allergia da pollen po il temp da fluriziuon esser fitg malempernaivel. Tge pon ins far encunter la strucca da fain? – Intgins tips e trics.

CARMEN MONN/RTR

I dat differents cussegls ch'ins po resguardar, sch'ins e pertutgà d'ina allergia da pollens. Sch'ins va ordavert, cunzunt cura ch'igl è bell'aura e suffla, lura sgulan ils pollens. Perquai:

- Far la duscha e lavar ils chavels la saira enstagl la damaun marvegl
Betg laschar en la chombra da durmir la vestgadira purtada durant il di
Betg pender si la vestgadira giuadora per laschar sientar
- Betg dar aria memia ditg l'abitaziun
- Far sport ordavert gist suenter ch'igl ha pluvì e betg cura ch'i dat suelgl u suffla

Egliers e quercetin

Quels tips èn pli probabel enconuschents a las bleras personas allergicas. Ma ins po era anc ir in u l'auter pass vinavant:

- Installar in filter da pollens en l'auto. Quel ston ins dentant mantegnair bain per ch'el haja l'effect giavischè.



Il pollen sgola era en il Grischn – p.ex. quel dal badugn.

FOTO SUSANNE NILSSON/CC BY-SA 2.0

- Egliers da sulegl ch'èn er anc serrads da la vart pon proteger ils egls dals pollens. Sch'ins porta pli gugent lentas, lura da quellas dal di, perquai ch'ils pollen pon era tatgar vidlonder.

- Evitar nutriment che cuntegn bler istamin. Quel po numnadamain rinforzar ils sintoms. Vin cotschen, tomatas, chaschiel madirà e charn fimentada cuntegnan bler istamin.
- Tge ch'ins po prender cunter murdim u inflamaziuns è ieli da puletg nair (Schwarzkümmelöl). Plinavant pon ins mangiar maila, agl u tschagulas che cuntegnan quercetin. E quercetin fa ch'il corp na producescha betg tant istamin.

«Desensibilisar» il corp

Sch'ins vul cumbatter l'allergia a «sia ragisch», vul dir l'allergia sezza, lura datti la pussaivladad da «desensibilisar» il corp:

Tar quella terapia vegnan squittads ils allergens – pia quai ch'effectuescha l'allergia – per ch'il sistem d'immunitad s'endisia. «Desensibilisar» pon ins era cun allergens en furma da tablettas u daguts. Quella terapia cuzza circa trais onns – e sche tut gartegia, po l'allergia vegnir bler pli flavla u schizunt svanir dal tuttafatg.