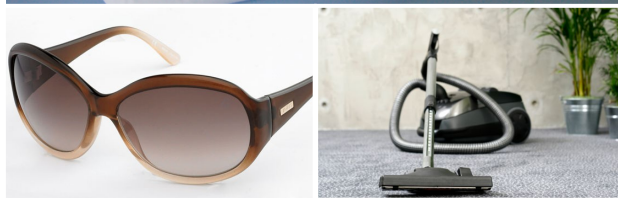


Al·lèrgia

L'al·lèrgia és una reacció de defensa de l'organisme davant de substàncies anomenades al·lergògens (pol·len, àcars de la pols, determinats aliments...). Els símptomes més freqüents són: llagimeig i envermelliment dels ulls, esternuts, picor al nas i a la gola i secreció nasal aquosa.

Et recomanem

- Mantenir les finestres i portes de casa tancades el màxim de temps possible.
- Ventilar la casa durant 5 o 10 minuts quan ja sigui fosc.
- Col·locar fundes antiàcars al coixí i al matalàs.
- Utilitzar ulleres de sol per protegir els ulls.
- Fer servir l'aspiradora en comptes de l'escombra.



Intenta evitar

- Passar per jardins, parcs i camps.
- Fer esport durant els dies de més pol·linització
- El fum del tabac i olors fortes.
- Tenir animals domèstics.
- Menjar coses molt fredes.

Aliments no recomanables

- La llet.
- Els ous.
- La farina de blat.
- La xocolata.
- Els cacauets i les nous.
- La pinya, les maduixes, el plàtan, el préssec, l'albercoc, el meló i els cítrics.
- El peix blau i el marisc.
- L'embotit i les conserves.
- Les faves.



Si vols controlar els símptomes de la teva al·lèrgia, vine a la farmàcia i t'indicarem els productes que necessites.



Farmàcia Ciurana

Migdia, 54
17003 Girona
972.200.280

farmaciaciurana@gmail.com
www.farmaciaciurana.cat

Al·lèrgia

Tingues cura de la teva salut