

## Gesundheitstipp

# „Den Pollen trotzen“

## Tipps aus der Drogerie gegen Heuschnupfen



- die Strassenkleider nicht im Schlafzimmer deponieren, damit das Schlafzimmer pollenfrei bleibt
- vor dem Schlafengehen die Haare waschen, damit die Pollen weggespült werden
- abends die Augen mit einem Augenbad und die Nase mit einer Nasenspülung von den Pollen befreien
- durch den Tag eine schutzfilmbildende Nasensalbe auftragen, damit die Pollen nicht mehr anhaften können auf der Nasenschleimhaut
- die Fenster bei geringer Pollenbelastung öffnen (in den Städten früh morgens bis 08:00 Uhr, ländliche Gebiete ab 20:00 Uhr bis Mitternacht) oder nach einer Regenphase. Alternativ kann ein Pollengitter montiert werden
- im freien die Augen mit einer Sonnenbrille vor den Pollen schützen
- Auto mit einem Pollenfilter ausstatten
- viel calciumreiche Lebensmittel zu sich nehmen  
z.B. grünes Gemüse, Milch, calciumreiche Mineralwässer
- in Akutfällen: histaminreiche Lebensmittel sowie Histaminliberatoren meiden  
z.B. Käse, Rotwein, Wurstwaren, Erdbeeren, Fisch- und Krustentiere

*Nasensalbe, Nasendusche, Augenbad, erhalten Sie in der Homöosana Drogerie*