

## **Prøv akupunktur for pollenallergi**

Allergisesongen er rett rundt hjørnet. Akupunktur kan bidra til å lindre plager som tett eller rennende nese, nysing, kløende-, hovne- eller røde øyne, kløe i halsen, trøtthet, uopplagthet, hodepine og konsentrasjonsproblemer.

Akupunktur virker ved å gi økt blodsirkulasjon til slimhinnene i nesen og øynene. Dette vil igjen gi økt væskeproduksjon som renser bort pollenpartiklene. Akupunktur kan kombineres med vanlige allergimedisiner eller brukes alene.

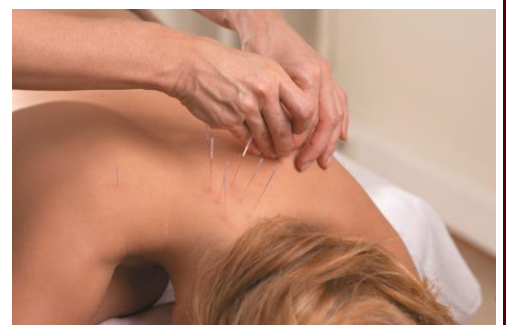


Behandlingen kan brukes forebyggende utenom sesong ved å styrke immunforsvaret for å forhindre eller redusere plagene. Det kan derfor være lurt å starte forebyggende behandling 4-6 uker før pollensesongen starter.

Når sesongen er i gang vil behandlingen rette seg mot å dempe de aktuelle plagene du har. Behandlingen vil være individuelt tilrettelagt. For best resultat anbefales det at man kommer til behandling før symptomene blir for kraftige, med en behandlingsperiode fra 5-10 behandlinger.

I tillegg kan det være lurt ta noen behandlinger i løpet av høsten og vinteren når sesongen er over, for å styrke immunforsvaret og forbygge neste års allergiplager.

Har du spørsmål eller ønsker akupunktur? Ta kontakt med en av akupunktørene på Rasta fysioterapi.



## Tips for å redusere plagene

- Følg med på pollenvarslene slik at det blir lettere å planlegge dagene - <http://www.pollenvarslingen.no/>
- Hold vinduer lukket i den verste sesongen. Ikke luft i huset på dagen, da spredningen er størst. Må du lufte, gjør det helst på kvelden og natten, da spredningen er minst.
- Ikke tørk klær ute, pollenkornene fester seg lett til klærne.
- Pollenpartikler fester seg til håret og klærne i løpet av dagen, derfor kan det være nyttig å skylle håret og bytte til rene klær når du har vært ute. Bytt putetrekk ofte.
- I pollensesongen er man overfølsom for andre allergener og irriteranter. Vær derfor nøye med renhold av hus, klær og personlig hygiene. Unngå sterke lukter, parfyme, tobakksrøyk og lignende.
- Solbriller kan hjelpe deg til å unngå pollenpartikler i øynene. Skyll øynene.
- Følg legens råd ang medisinerings.
- Langvarig bruk av nesenspray kan skade slimhinnene i nesen, skyll derfor nesen med saltvannsoppløsning.
- Skoleelever og studenter med pollenallergi kan søke om forlenget eksamenstid.
- Legg ferien til en tid hvor det er lite pollen i luften eller til steder med lite blomstring. Ute ved kysten eller høyt til fjells er det vanligvis mindre pollen.
- Enkelte pollenallergikere kan oppleve ubehag når de spiser rå frukt og grønnsaker. Vær derfor oppmerksom på kryssallergier.

### Kilder

Astma- og allergiforbundet (2015) *Pollenallergi. Naafs informasjonsbrosjyre*. Hentet f. [http://www.naaf.no/no/allergi/Pollenallergi/Pollenallergi -  
\\_NAAFs\\_informasjonsbrosjyre/](http://www.naaf.no/no/allergi/Pollenallergi/Pollenallergi_-_NAAFs_informasjonsbrosjyre/)

Norsk helseinformatikk (2015) *Pollernallergi*. Hentet fra [http://nhi.no/foreldre-og-  
barn/ungdom/sykdommer/pollenallergi-17603.html?page=1](http://nhi.no/foreldre-og-barn/ungdom/sykdommer/pollenallergi-17603.html?page=1)