

Edzés? Start!

Allergia? Stop!

Az allergiaszezon beköszöntével nem muszáj edzőterembe vonulnod, ha szeretnél mozogni. Hiszen odafigyeléssel és tudatossággal az év minden napján ugyanolyan élmény lehet a szabadtéri edzés.

Balla Hajnalka írása

Ha téged is gyötör az allergia, és legszívesebben ki sem mozdulnál a négy fal között a kínzó tünetek miatt, akkor se mondj le a rendszeres mozgásról. A sport jótékonyan hat az immunrendszerre, és a közben termelődő boldogsághormonoknak köszönhetően javítja a közérzetet, segíthet az allergia tüneteinek leküzdésében is. Nem feltétlenül kell tehát bérletet váltanod a legközelebbi konditerembe csak azért, hogy kikerüld a polleneket. Tippjeinket megfogadva, te is bátran kimerészkedhetsz a természetbe mozogni anélkül, hogy közben kínzó allergiás rohamok gyötörnének. *Dr. Smajda Zsuzsanna allergológus*, a Budai Allergiaközpont főorvosa segít, hogyan indulj neki a szabadtéri izzasztó gyakorlatoknak.

Sportolj este

1. A pollenkoncentráció reggel 5 és 10 óra között a legmagasabb, tehát ahelyett, hogy hajnalban vagy napközben húznál futócipőt, jobban jársz, ha inkább az esti órákra időzited a szabadtéri mozgást. Ilyenkor már a nagy meleg sem gyötör majd annyira, kellemesen töltheted az edzésed a későbbi időpontnak köszönhetően.

Figyelj a ruhádra

2. A sportruházatodat ne száritsd a szabadban, így még véletlenül sem tudnak megtelepedni rajta a később problémát okozó pollenek. Edzés után minél előbb moss ki mindent, ami rajtad volt, és még akkor se sportolj ugyanabban az öltözetben, ha csak rövid ideig viselted. Ugyanezért javasolt esténként a hajmosás is – amellet, hogy a nagy melegben fejtiszít, megtisztítod a hajkoronádat az allergénektől is.

Okosan válassz helyszínt

3. Lehetőleg ne vadregényes tájon, térdig érő fűben, buja zöldben sportolj, ahol mindenféle allergénnel találkozhatasz. Próbáld inkább sportpályán vagy gondozott parkban kocogni, az erdő helyett kiépített kerékpárúton tekereni. Kerüld a frissen nyírt fűves területeket is.

Maszkot fel

4. Szerezz be allergiamaszkot, amely semleges hatású anyagból készül, és segít kiszűrni a belélegzett levegőből az allergiát okozó részecskéket. Így ha nem tudsz elkerülni a kedvenc sportodnak, akkor sem kell a köhögés, a tüsszögés, az orrfolyás miatt megszakítanod az edzést.

Csobbanj a medencébe

5. Az úszás az a sport, ahol a legtöbb allergiás górcsilló közül tud úzni, érdemes a mozgásformát felvenni a repertoárodba, és a további pollenidőszakban karbantartani a tested.

Barátod lehet a zápor

6. De csak akkor, ha az eső utánra időzited a mozgást. A csapadék ugyanis tisztítja a levegőt és megszünteti az allergénektől. Amikor esik az esőben való szabadtéri sportolást, a pollenlevegőt nyelgetett esővíz ugyanolyan irritációt okozhat, mint a száraz levegő, jobban jársz, ha ilyenkor inkább zárt helyen sportolsz.

rt!
ergia?

Stop!

8+1 tipp,
hogyan
a szabadban
sportolhass

válassz

leg ne vadregényes
térig érő fűben, buja
n sportolj, ahol min-
e allergénnel találkoz-
Próbáld inkább sport-
vágy gondozott park-
ogni, az erdő helyett
tt kerékpárúton teker-
útd a frissen nyírt fű-
ületeket is.

-fel

z be allergiamaszkot,
semleges hatású
ból készült, és segít ki-
a belélegzett levegő-
allergiát okozó ré-
ségeket. Így ha nem tudsz
mentes területen hő-
edvenc sportodnak,
sem kell a köhögés, a
gés, az orrfolyás miatt
akitanod az edzést.

Csobbanj
a medencébe

5. Az úszás az a sport, amelyet a legtöbb allergiás gond nélkül tud üzni, érdemes ezt a mozgásformát felvenni a repertoárodba, és a legdurvább pollenidőszakban ezzel karbantartani a tested.

Barátod lehet
a zápor

6. De csak akkor, ha az eső utánra időzíted a mozgást! A csapadék ugyanis tisztítja a levegőt és megszabadítja az allergénektől. Ám kerülj az esőben való szabadtéri sportolást, a pollennel szennyezett esővíz ugyanis fokozott irritációt okozhat, ezért jobban jársz, ha ilyenkor inkább zárt helyen sportolsz.

Foto: Thinkstock

Védd az orrod

7. Ha nem szimpatizálsz a maszkkal, próbáld ki a pollen elleni krémet. Ezt az orrregbe kenve kell használni, a speciális krém ugyanis védőréteget képez az orrnyálkahártyán, amely megakadályozza a pollenek megtapadását az orrban. Ha allergiás vagy, esténként egyébként is jó ötlet megtisztítani az arcod bő vízzel, és átöblíteni az orrod fiziológiás sóoldattal.

Kerüld a szelet

8. Annak ellenére, hogy vágysz a hűsítő nyári szélre, maradj inkább a négy fal között szeles időben. Ekkor ugyanis gyarapodik a levegőben a pollenek száma, és nagyobb eséllyel jelentkeznek a tünetek.

Tudd, mivel állsz
szemben

+1. Kövesd figyelemmel az allergiásoknak szóló előrejelzéseket, pollenjelzéseket, virágzási időszakokat, hogy tisztában legyél azzal, mikor „minek van szezonja”. Így fel tudsz készülni a téged kintző pollenek elleni harcra.

Kis pollennaptár

Július

* **Parlagfű, fekete üröm**, fészkesek, libatopfélék

* **pázsitfűfélék**, útifű, lórom, rozs * **ernyősök**

Augusztus-szeptember-október

* **Parlagfű**, * **fekete üröm**, fészkesek, libatopfélék, útifű

* **pázsitfűfélék**, lórom * **ernyősök**