**SAJTÓINFORMÁCIÓ**

Dorog, 2021. június 29.

**Az allergiamentes otthonért**

**5+1 tipp, amit tehetsz az allergia ellen**

**Kutatások szerint a világ népességének legalább 20%-a allergiás valamilyen virágporra és ez a szám évről évre csak nő. Igaz, hogy a levegőben szálló virágport szinte lehetetlen kikerülni, de ha jobban belegondolunk számos módon enyhíthetjük a tüneteket, íme 5+1 természetes módszer, amellyel felvehetjük a harcot az allergia ellen.**

1. **Gondozott kert**

A tavaszi, nyári és a kora őszi szezon sokak számára álmatlan éjszakákat, orrfújástól, szemviszketéstől kellemetlen nappalokat eredményez. Most vagyunk az allergiaszezon derekán és hazánkban, valamint a világon is egyre többen küzdenek kellemetlen allergiás tünetekkel. Az egyik kézenfekvő módszer a panaszok enyhítésére, hogy olyan növényeket válasszunk a kertünkbe, balkonunkra, amelyek pollenkibocsátása alacsony. Ilyen a dália, a rózsa vagy a petúnia is. Kerüljük a magas pollenkibocsátású növényeket, például a nyírfa, mogyoró és nyárfa ültetését, hiszen ezen fajták jelentősen fokozhatják a már meglévő allergiás tüneteinket.

1. **Sűrű kézmosás**

A gyakori kézmosás nem csak a baktériumok és vírusok terjedésének megelőzése miatt nélkülözhetetlen, hanem a pollenallergiával küzdők mindennapjait is könnyebbé teheti. Szabadtérből hazaérve érdemes alaposan arcot és kezet mosni, hiszen a pollenek rátapadhatnak a bőrünkre, a szemöldökünkre és a szempilláinkra is, ahonnan a nyálkahártyánkra kerülve zárt térben is irritációt okozhatnak.

1. **Vitaminokban gazdag táplálkozás, erős immunrendszer**

Az allergia nem más, mint az immunrendszerünk válasza a különböző természetes anyagokra. Ilyen anyagok lehetnek például a pollenek, a házi por, a különféle ételek, összetevők vagy az állatszőrök is. Az immunrendszerünk hatékonyságát pedig vitaminokban és probiotikumokban gazdag táplálkozással támogathatjuk. Lehetőleg mindig a szezonnak megfelelő zöldségeket, gyümölcsöket fogyasszunk, és kerüljük a jelentős allergénhatással bíró ételeket: az ízfokozókban és színezékekben gazdag fogásokat. Az allergiás tünetek enyhítésére a gyümölcsökben található gyulladáscsökkentő hatású bromelain enzim nagy segítséget jelent, de a hagymában, az almába, a zöld teában vagy a citrusfélékben megtalálható quercetin is jótékony hatással bír az allergiás szervezetre, hiszen ez az antioxidáns többek között [gátolja a hisztamin felszabadulását](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27187333/) a szervezetünkben.

1. **Teregetés beltérben**

A kéz és arcmosáshoz hasonló okokból fontos, hogy ne csak a bőrünkre tapadt pollenektől szabaduljunk meg, hanem a frissen mosott ruhákat se teregessük a szabad levegőn, mert a szövetekben is könnyen megtapad a virágpor, így a ruhák viselése közben is fokozott allergiás reakciók léphetnek fel.

1. **Tiszta levegő otthonunkban**

Az otthonunkban is próbáljuk pollenektől mentesen tartani a levegőt, nyári időszakban tartsuk inkább zárva az ablakokat, semmikép se hajnali 5 és reggel 10 óra között szellőztessünk, hiszen ilyenkor a legmagasabb a levegőben a pollenkoncentráció. Ha van rá lehetőségünk a levegő hűtését légkondicionáló segítségével oldjuk meg, de ez estben is figyeljünk a készülék tisztántartására, ugyanis a szűrőkben, csövekben könnyen megtelepedhetnek a penészgombák, amelyek szintén kellemetlen allergiás tüneteket produkálhatnak.

**+1 Növeljük a beltéri levegő iontartalmát**

Az egészségünk és a mindennapi komfortérzetünk szempontjából is érdemes a lehető legtisztább levegőt biztosítani otthonainkban. A levegő minőségére mind a hőmérséklet, a páratartalom, a szagok, a por- és a pollenkoncentráció, mind pedig a benne található levegőionok is hatással vannak. Minél több ilyen ion koncentrálódik a levegőben, annál frissebbnek és tisztábbnak érezzük azt. A Baumit IonitSystem termékcsaládja - amely glettekből és beltéri festékből áll – kétféle módon is hozzájárul az egészséges lakóklímához. A meszes kötőanyagú glettek a felesleges páramennyiség egy részét képesek elraktározni, majd szárazabb körülmények között leadni. A speciális technológiával készülő IonitColor beltéri festék pedig azoknak a jótékony hatású ionoknak a számát növeli, melyek a por- és pollenszemcsékre tapadva semlegesítik azokat. Ennek köszönhetően nagymértékben csökken a finom por- és a pollenszennyezés a szobában, tisztábbá és sokkal egészségesebbé varázsolva azt.

**A Baumitról**

A Baumit az osztrák Schmid Industrie Holding (SIH) tagja, amely 25 országban 110 vállalattal van jelen, és több mint 6500 munkatársat foglalkoztat. A Baumit márka fő termékcsoportjai: hőszigetelő rendszerek, színes vakolatok és homlokzatfestékek, aljzatképző és hidegburkolati ragasztó rendszerek, homlokzati és beltéri felújító rendszerek, beltéri vakolatok, glettek és festékek gyártása és forgalmazása.

A Baumit első külföldi leányvállalata 1990-ben Magyarországon alakult meg és az mára a magyar piac meghatározó építőanyag gyártójává vált. A Baumit Kft. négy gyárat üzemeltet Magyarországon: Alsózsolcán, Dorogon, Pásztón és Visontán, cégközpontja Dorogon található. A Baumit Kft. 2020-as árbevétele 29,8 milliárd forint volt, és éves átlagban 327 munkatársat foglalkoztatott. A magyar vállalat az elmúlt években társadalmi felelősségvállalási programjának keretében többek közt műemlék épületek renoválását, oktatási intézmények felújítását támogatta, valamint alapítója és fő támogatója az Év Homlokzata építészeti pályázatnak.

**További információ:**

**Gáznár Norbert Brúnó**

LOUNGE Communication

Tel: +36 30 590 1003  
E-mail: [norbert.gaznar@lounge.hu](mailto:norbert.gaznar@lounge.hu)