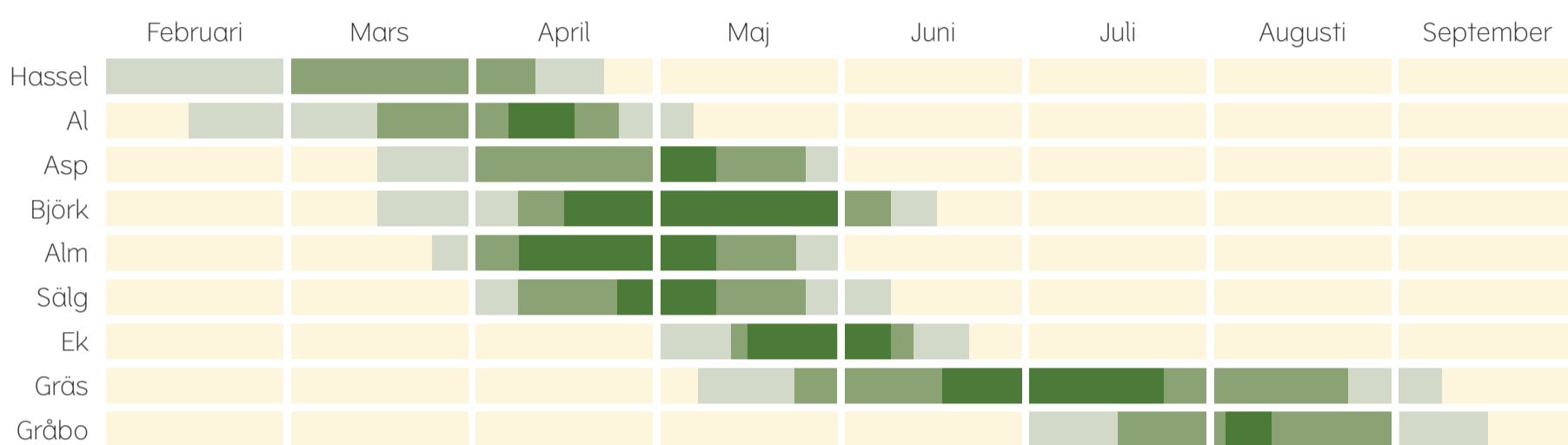


# Gör något åt din pollenallergi!

Många allergiker har besvärande allergiska symtom år efter år och har det jobbigt trots att man tar sin allergimedicin. Målet med behandling är att du ska bli besvärsfri, utan påverkan på sömn, arbete/skola eller sociala aktiviteter. Diskutera med din läkare om vad du kan göra för att må bättre under pollensäsongen.



Data: Palynologiska laboratoriet. Tabellen visar pollensäsongen i Stockholmsområdet. I södra Sverige börjar säsongen regel två veckor tidigare, i norra Sverige någon eller några veckor senare.

 Kan förekomma

 Ofta förekommande

 Alltid förekommande

## Vanlig korsallergi

**Björk:** Curry, hasselnöt, kiwi, morot, päron, selleri, tomat, äpple. **Gräs:** Jordnöt, kiwi, melon, rågmjöl, vetemjöl.

**Gråbo:** Selleri, morot, fänkål, persilja, koriander, senap.



Björk



Bok



Hassel



Ek



Alm



Avenbok



Timotej



Ängssvingel



Eng. Rajgräs



Hundäxing



Ängsgröe



Gråbo