



LAHDEN SEUDUN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS



Mini Risk



Ministi
riskiä
-ISOsti
puhtautta!

Mini Risk -tuotteet on kehitetty yhdessä Allergia- ja Astmaliiiton kanssa. Mini Risk -tuotteissa yhdistyy ihanteellisella tavalla **ihoystävällisyys** ja **pesuteho**.

Mini Risk -tuotteet ovat hajusteettomia, väri- ja säilöntäaineettomia. Ne soveltuvat erinomaisesti allergisille, herkkäihoisille tai muuten hajusteita välttäville. Mini Risk pitää huolta kaiken ikäisten ihosta, myös perheen pienimpien.

Mini Risk on ympäristöystävällinen valinta.



JÄSENTIEDOTE 1/ 2011

<http://www.neuvokas.org/yhdistys/allergia>

LAHDEN SEUDUN ALLERGIA- JA ASTMAYHDISTYS RY

Vesijärvenkatu 20 B 21 4.krs ,Toimistotiimi Bello Forma 15140 Lahti

lahden.allergia@gmail.com

lahdenseudunallergia.astma@pp.inet.fi

toimisto avoinna ma ja ke klo 10 – 12, ti 10 – 17.

p. 040 709 1717

VERTAISTUKI

Allergisten ja astmaa sairastavien lasten vanhempainkerhot:

Ryhmä kokoontuu Perhetuvassa, osoitteessa Loviisankatu 14 Lahti,

joka kuukauden ensimmäisenä maanantaina klo 18. Myös lapset voi ottaa mukaan!

Lisätietoja, Kati Kulmalahti p. 040 516 9184 tai Kirsi Reijonen p. 05 036 09774.

Koululaisille oma ryhmä.

Ryhmä allergiaa ja/tai astmaa sairastaville koululaisille ja heidän vanhemmilleen

7–12vuotiaiden ja heidän vanhempiensa ryhmä kokoontuu toistaiseksi yhdessä vanhempainkerhon kanssa kuukauden ensimmäisenä ma klo 18 Perhetuvassa, osoitteessa Loviisankatu 14 Lahti.

Keksitään meidän näköinen juttu ja vietetään mukavaa aikaa yhdessä. Lisätietoja Taru Kontula p. 044 0564696

Vertaisryhmä astmaa sairastaville aikuisille

Kokoontuu joka kuukauden toinen torstai yhdistyksen toimistolla, osoitteessa Vesijärvenkatu 20 B 21, 4. krs, klo 17.30. Ryhmän vetäjänä toimii sh Anne Vaittinen.

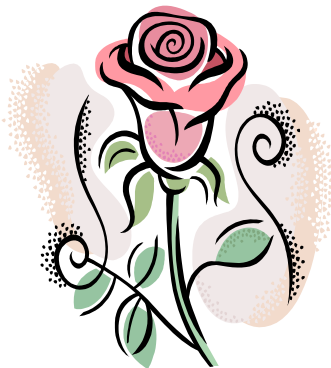
Soita toimistolle ja ilmoittaudu mukaan! p. 040 7091717

ALLERGIANEUVONTA

maanantaisin klo 14 – 17 p. 040 709 1717

sh Auli Haarala ja sh Mari Riuttanen

Lämmin kiitos tiedotteemme mainostajille toimintamme tukemisesta!
Tämän lehden on tulostanut GMP Oy,
www.gmp.fi, p.0500 714 319
Kannen kuva : Galina Chuprakova-Kazakova
Talvi 2000



JÄSENETUJA JÄSENKORTILLA

Lahden liikkeissä:

Hyvän ilman parturi-kampaamo SimEone, Hollolankatu 3 Lahti
p.780 0199.

-10% kaikista töistä ja tuotteista.
Hajusteettomat tuotteet

Pintaväri Oy, Saimaankatu 29 Lahti
p. 875 900 -10 – 20% tuotteesta riippuen.

Kauneushoitola Adam ja Eva,
Keskuskatu 4 Hollolan kuntakeskus
p. 7527197.-10% hajusteettomat ja säilöntäaineettomat Dermaviduals – ihonhoitotuotteet.

Sisustus Eloranta Oy,
Aleksanterinkatu 25 Lahti p. 752 8710
-10% paperinaru- / trikoomatoista.

Instrumentarium,
Aleksanterinkatu 15 Lahti,
p. 020 170 8660 Optikon suorittama
Näöntarkastus ja silmälasimääräys 10 €, -
10 – 20% tuotteista riippuen; mm.
normaalihintaiset terveysjalkineet -15%.

Heinolan liikkeissä:

Sinitukka, hajusteeton parturikampaaja,
- 10% hiustenleikkauksista.

Heinolan Suolahuone, hoito
jäsenillemme alennetuin hinnoin.

Kultasepäneliike Veikko Rantanen,
30% alennus normaalihintaisista oman pajan tuotteista.

Kultakumppanit, Heinola, 30% alennus
normaalihintaisista oman verstaantuotteista.

Eurosuni Oy, Antti Kujala
p. 040-760 9178, Unisun patjat ja tyyntyt -7 %.

Meditex Oy verkkokauppa -10%
aurinkosuojavaatteista, www.meditex.fi

Bellapuu -5 % koko valikoimasta (myös jo alennetuista tuotteista), kestovaippoja, vaatteita ja kantovälineitä.
www.bellapuu.valmiskauppa.fi

Allergiatori, verkkokauppa
www.allergiatori.fi, ostosten loppusummasta -5%. Kirjoita kuponkikoodiosioon: allergia.

MarjuTuote Marjutuotteelta tilatuista tai yrityksen esittelytilaisuudesta ostetuista normaalihintaisista tuotteista -10%. mm. laadukkaat silkkikukka-asetelmat elävien kukkien tapaan. www.marjutuote.fi p.050 339 0682.

Iso-Syötteen Juolukka
allergiaystävällisen majoituksen listahinnoista 2.1.-15.2.2011 -10 % viikonlopusta ja -15 % viikosta, -25% ajalle 1.5.-31.12.2011.

(ei juhannus / joulukuusi / uusivuosi)
www.juolukka.fi p.0500 581707

Allergia-apu verkkokauppa -5% kaikista
tuotteista, lisäksi tuotteita erikoishintaan
www.allergia-apu.fi

Ekokauppa Ruohonjuuri ,kaikista
myymälöistä (Hki, Tre, Tku), -5% ruokatuotteista, pesuaineista, luonnonkosmetiikka- ja hygienia tuotteista.

TAPAHTUMAKALENTERI

7.2. Lapsiperheiden

Vertaistukiryhmät Perhetuvassa,
Loviisankatu 14, Lahti klo 18.00

17.2. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

7.3. Lapsiperheiden

Vertaistukiryhmät Perhetuvassa,
Loviisankatu 14, Lahti klo 18.00

10.3. HUOM!
JÄSENILTA HELLIMÖSSÄ
ORIMATTILASSA KLO 17.00

17.3. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

22.3.KEVÄTKOKOUS JA TUTUSTUMINEN XTRAVAGANZAAN

4.4. Lapsiperheiden

Vertaistukiryhmät Perhetuvassa,
Loviisankatu 14, Lahti klo 18.00

4.-10.4. ALLERGIAVIIKKO

7.4.IHOPÄIVÄN valtakunnallinen päätapahtuma Lahdessa,
Aikuiskoulutuskeskuksessa
Kirkkokatu 16, klo 16.30- 19.30.
Tervetuloa!

14.4. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

2.5. Lapsiperheiden

Vertaistukiryhmät Perhetuvassa,
Loviisankatu 14, Lahti klo 18.00

12.5. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

21.5. Esteetön KeSä MäSä-
Tapahtuma Lahden satamassa

9.6. Aikuisten astmaa sairastavien vertaisryhmä, yhdistyksen toimistolla klo 17.30.

Ajan tasalla olevat tapahtumatiedot
<http://www.neuvokas.org/yhdistys/allergia>



Olimme 11.11.2010 Heinolassa kylpylä Kumpeli Spa:ssa viettämässä jäseniltaa 11 jäsenen voimin. Ilta oli todella rentouttava ja mukava!
Kiitos kaikille paikalla olleille jäseniltään osallistumisesta!

TULE MUKAAN VAPAAEHTOISTYÖHÖN! SE ON KIVAA JA ANTOISAA!

Oletko kiinnostunut alueesi yhdistyksen toiminnasta? Haluatko antaa ideoita tai ilmoittautua vaikkapa liikunta- tai muun ryhmän vetäjäksi tai yksittäisen tapahtuman järjestäjäksi? Tarjolla olevat toiminnot vaihtelevat yhdistyksittäin. Vapaaehtoistyöhön voit osallistua omien aikataulujesi ja resurssien mukaan, tekemistä riittää varmasti kaikille!

SOITA JA ILMOITTAUDU MUKAAN! 040 709 1717 tai sähköpostilla

osoitteeseen : lahden.allergia@gmail.com

TOIMISTOLLA MYNNISSÄ

mm. Pef- mittareita,
Allergiapasseja, Filtrete -
suodatinkangasta
tuuletusikkunoihin ja VS 100
venttiileihin, Ne - Ka
hengitysilman lämmittimellä
varustetut tuotteet, (kommandopipot ja
kaulurit), Universal
Stone yleispuhdistusainetta,
yliherkkä"-paitoja ja arpoja .
Tarjolla myös maksuttomia
allergiaoppaita ja tuotenäytteitä.



SISÄILMA INFOPISTEET

HOLLOLASSA

Terveuden suojelupäällikkö
Mika Rouhiainen
044 440 6554

NASTOLA/ ORIMATTILA

Hilma Miettinen
Terveuden suojelupäällikkö
044 440 6552

VÄÄKSY/ ASIKKALA

Terveystarkastaja
Sami Ahonen
044 440 6549

YHDISTYKSEN HALLITUS 2011

puheenjohtaja Katriina Simolin
varapuheenjohtaja Anne Vaittinen

Auli Haarala Riitta Pyykkönen
Kirsi Reijonen Terttu Seppänen
Heli Snickeri Mari Riuttanen

Haluatko pudottaa painoasi ja saada kevyemmän elämän?

Oma päätös on hyvinvointisi lähtökohtana - Tee kuten Tomi!

Soita 0207 661 737 ja varaa aika maksuttomalle tutustumiskäynnille.

Yhdistyksen jäsenille liittymislahjaksi 28 €:n

Neljän Tähtien Keittokirja.

Tomi -32 kg

Ohjelma vaikutti hyvältä, ja tuloksia alkoi tulla varsin nopeasti. Yhdeksän viikon aikana putosi 30 kiloa. Nopea painonpudotus synnytti valtaisan motivaation säilyttää saavutetut mitat. Keväällä aikana olisi tarkoitus tiputtaa vielä kymmenisen kiloa rauhallisemmalla tahdilla.

Hyvinvointisi on tuottavin harrastuksesi!
Lue lisää!
www.xtravaganza.fi



xtravaganza®

xtravaganza Keskus Lahti
Askonkatu 9 E 3 krs
lahti@xtravaganza.fi

SÄÄNTÖMÄÄRÄINEN KEVÄTKOKOUS

KEVÄTKOKOUS PIDETÄÄN 22.3.2011 KLO 18
XTRAVAGANZAN KESKUKSESSA ASKONKATU 9 E, 3KRS
15100 LAHTI. KÄSITELLÄÄN SÄÄNTÖMÄÄRÄISET ASIAT.
KEVÄTKOKOUKSEN JÄLKEEN XTRAVAGANZA ESITTELEE TOIMINTAANSA
TEEMANA :

Neljän Johtotähtien ilta , Elämäntapamuutosten monet muodot!

Xtravaganza Keskus on painonhallintaohjelmiin erikoistunut hyvinvointialan yritys. Terveellinen ravinto, Liikunnan tuottama ilo, Elämän nautinnot ja Mielen tasapaino ovat asioita, jotka muodostavat meidän fyysinen ja henkinen hyvinvoinnin.

Olemme kaikki erilaisia, kuten myös xtravaganzan ohjelmiin osallistuvat henkilöt. Jotkut haluavat pudottaa paljon painoa, toiset vähemmän. Joillakin on kiire, toiset haluavat edetä rauhallisemmin. Toiset ovat täysin terveitä, kun taas toisilla on terveysongelmia.

Tärkeintä on, että asiakkaamme löytävät oman tiensä, motivaationsa ja juuri heille itselleen sopivan tavan toteuttaa elämäntapamuutoksia saavuttaakseen tavoitteensa. Siksi meillä on kolme eri ohjelmaa, joista voimme valita asiakkaillemme sopivimman.

Näistä ja kaikesta muusta elämänmuutoksesta lähemmin Neljän Johtotähtien Illassa 22.3.2011.

KAHVITARJOILU! TERVETULOA!

Ilmoittautumiset toimistolle! p.040 709 1717



ILVES
apteekki

ma-pe 8-19
la 9-16

Sarvikuono ikivanha KelpoKonsti



Nuha?
Flunssa?
Tukkoisuutta?
Hengitysallergia?
Poskiontelovaivoja?



Biozell Therapeutic-tuotteet hiusten ja hiuspohjan hyvinvointiin



Kotimainen Biozell Therapeutic on hoitosarja hiusten ja hiuspohjan ongelmiin, kuten hiiliseen, päänahan punoitukseen ja kutinaan sekä ennenaikaiseen hiustenlähtöön. Tuotteet eivät sisällä hajusteita eivätkä väriaineita.

Tuotteita kehitettäessä on huomioitu atooppikkojen, allergisten ja psoriaatikkojen tarpeet. Tuotteet sopivat myös urheilijoille ja aktiivikuntoilijoille, joilla hikoilu ja tiheät pesukerrat asettavat erityisvaatimuksia hiustenhoitotuotteille.

Lahden alueella Biozell Therapeutic -tuotteita myy J. Kärkkäinen Oy.

Lisätietoja www.biozell.fi puh. 09-8623 6621

Kauppakatu 14,
Paavolan terveystalo

TERVETULOA!

puh. 880 700
www.ilvesapteekki.fi

ZADITEN®

Ensimmäinen
antihistamiinitippa
ilman reseptiä!

www.zaditen.fi

ZADITEN
silmätipat
20 x 0,4 ml kerta-annospakkauksissa!

- 🔥 Kausiluonteisten allergisten silmäoireiden hoitoon
- 🔥 Vaikuttaa nopeasti ja pitkään



Katso allergian hoitoa uusin silmin.

NOVARTIS

Novartis Finland Oy, Metsänneidonkuja 10, 02130 Espoo, puh. 010 6133 200, faksi (09) 855 0003, www.novartis.fi

ZADITEN (ketotifeeni) 0,25 mg/ml silmätipat kerta-annospakkauksessa. Aikuisille ja 3 v täyttäneille lapsille. Yksi tippa luomipussiin kahdesti päivässä. Yksi kerta-annospakkaus riittää molempiin silmiin. Avattua kerta-annosta ei pidä säilyttää, koska se ei sisällä säilytysainetta. Kerro apteekkihenkilökunnalle, mikäli käytät muita lääkkeitä samanaikaisesti. Jos olet raskaana, keskustele lääkärin kanssa ennen käytön aloittamista. Silmätippoja voi käyttää imetyksen aikana. Yleisimmät haittavaikutukset ovat silmien ärsytys, särky tai silmätulehdus. ZADITEN ei pidä käyttää märkivään, bakteerien aiheuttamaan silmätulehdukseen. Hakeudu nopeasti lääkäriin, mikäli tunnet punoittavassa silmässä kipua tai havaitset näön heikkenemistä, sillä se voi olla merkki vakavammasta, lääkärin hoitoa vaativasta sairaudesta. Tutustu pakkauselosteeseen ennen lääkkeen käyttöä. Mikäli oireet eivät helpotu muutamassa päivässä, käänny lääkärin puoleen.

CCC 332-03/10

Puhdas sisäilma - laatua elämään

Elixair on sähköisesti suodattava ilmanpuhdistin, joka suodattaa jopa 99,8 % sisäilman epäpuhtauksista. Poistaa pienimmätkin vaaralliset hiukkaset kuten kynttilä, liikenne, puunpoltto, siitepöly, lemmikkieläinten hilse jne.



Pitkäaikaisessa käytössä markkinoiden edullisin



3-vaiheinen suodatus on tehokas ja suodatimet voi helposti itse pestä, vain aktiivihiilisuodatin on vaihdettava



Valmistaja: Elixair Oy
puh. (02) 276 3900
www.elixair.fi

ELIXAIR®
ILMANPUHDISTIMET

SUOJAUDU PAKKASELTA

Ne-Ka-suojain

Muuttaa -20 asteen hengitysilman +20-asteiseksi (VTT:n tutkimus)
Kehitetty astmaatikoille



**KAULURI
KOMMANDO
KAULALIINA**

joissa sisäänrakennettu HENGITYSSUOJAIN

VALMISTUS, MYYNTI JA TUOTEINFORMAATIO

Finnsuojain Oy

puh. 03-7122 000

fax 03-7122 001

www.ne-ka.fi

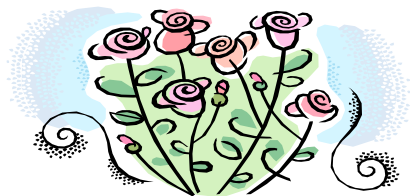
Hellimön hellittävänä 18.11.2010

Sain edun olla tutustumassa Hellimöön to 18.11.2010. Iltamme alkoi takkatulen äärellä pientä iltapalaa nauttien. Illan emäntä kertoi hieman historiaa rakennuksesta jossa Hellimö toimii ja Hellimön toiminnasta. Tämän jälkeen meille esiteltiin hoitopisteet ja meidät jaettiin 4-5 hengen ryhmiin, joilla lähdimme kiertämään hoitopisteitä. Ensimmäisenä meidän ryhmämme pääsi suolaahuoneeseen, joka oli hyvin miellyttävä kokemus. Erityisesti astmaisena ja kuivaihoisena koin tämän erittäin hyväksi hoidoksi. Seuraavaksi menimme Pyramidi-huoneeseen, missä rentouduimme lämpimällä hiekalla maaten ja nauttien kirkasvalohoidosta, kuin olisimme olleet etelän matkalla. Kolmantena hoitopisteenä meitä hemmoteltiin Äänisen aallot - hoitopisteessä, missä lepäsimme vesisängyllä, jonka kautta kehomme läpi virtaasi matalataajuista ääntä. Ääni kulkeutuu kehossasi syvälle kudoksiin elvyttäen solujen toimintaa. Todella rentouttavaa! Lopuksi saimme vielä käydä vapaasti infapunasauunassa, höyrysaunassa ja poretyynyriissä. Lähtiäislahjaksi saimme vielä pienen jalkakylpysuolan.

Mikä parhainta, meillä onkin jäsenilta Hellimössä 10.3.2011. Kannattaa todellakin tulla tutustumaan!

JÄSENILTA HELLIMÖSSÄ ORIMATTILASSA TO 10.3. 2011

**ALKAEN KLO 17.00. JÄSENHINTA 5 €/ HOITOPISTE.
TULE MUKAAN VIETTÄMÄÄN RENTOUTTAVAA ILTAA KANSSAMME
HELLIMÖÖN!
ILMOITTAUTUMISET TOIMISTOLLE p. 040 709 1717. MAHDOLLISUUS
KIMPPAKYYTEIHIN!
TERVETULOA!**



UUSIA JÄSENETUJAMME:

- Allergia- ja Astmaliiton jäsenetuna lehtitilauksia -30%:n alennuksella Otavamediasta! Sen osoite on www.otavamedia.fi/aal
- Xtravaganza -20 % liittymismaksusta, katso: <http://www.allergia.fi/index.phtml?s=893>

Lotus nessu

Ainutlaatuisen pehmeillä Lotus Nessu -nenäliinoilla on Allergia- ja Astmaliiton myöntämä allergiatunnus, joka kertoo tuotteen turvallisuudesta ja luotettavuudesta.

Lotus Nessu -nenäliinat eivät sisällä hajusteita eivätkä väriaineita. Tuotteet ovat korkealaatuisia, pehmeitä, pölyämättömiä ja ihoa ärsyttämättömiä. Tuotteita on saatavana kaikista hyvin varustetuista päivittäistavarakaupoista.



Lotus Nessu

Hellii, hoivaa, huolehtii

Lisätietoja tuotteesta www.lotusfamily.net

LISÄVOIMA ARKEEN ENSITIETOPÄIVÄLTÄ TAI SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSEILTA

SOPEUTUMISVALMENNUSKURSSIT

Allergia- ja Astmaliitto ry järjestää valtakunnallisia sopeutumisvalmennuskursseja allergiaa, astmaa ja atooppista ihottumaa sairastaville ja heidän läheisilleen. Perhekurssille osallistuu 8 perhettä, nuorten ja aikuisten kurssille 10 kurssilaista. Kurssit järjestetään Kelan tai Raha-automaattiyhdistyksen rahoituksella. Perhekurssit ja nuorten järjestetään kesä-heinäkuussa ja aikuisten kurssit lokamarraskuussa.

Sopeutumisvalmennuskurssien tavoitteena on osallistujien allergian, astman ja atooppisen ihottuman tietotaidon lisääminen, omahoidon tukeminen. Kurssiohjelma koostuu henkilökohtaisesta neuvonnasta ja ryhmäohjauksesta, asiantuntijaluennoista ja ryhmäkeskusteluista. Kurssin yksi tärkeimmistä voimavaroista on vertaistuki. Perhekurseilla vanhempien ohjelman ajaksi lapsille on järjestetty hoito ja ohjattua ohjelmaa.

SOLARIS-LOMIEN TUETUT LOMAT

Solaris- lomien tuetuilla lomilla on tavoitteena antaa eväitä arjessa selviytymiseen. Vertaistuki ja yhdessä oleminen on tärkeää. Lomaan sisältyy mm. lomaohjaajan palveluita ja vapaa-ajan ohjelmaa. Lapsiperheloma heinäkuussa on tarkoitettu allergiaa ja astmaa sairastaville lapsiperheille. Hyvän mielen aktiiviloma syyskuussa on tarkoitettu yöikäisille allergiaa ja astmaa sairastaville.

Sopeutumisvalmennuskursseista ja tuetuista lomista lisää tietoa ja hakuohjeet löydät Internetistä osoitteesta www.allergia.fi/ kuntoutus.

ENSITIETOPÄIVÄT

Tietopäivä ruoka-allergiasta on tarkoitettu ruoka-allergisen lapsen vanhemmille tai lasta paljon hoitaville läheisille. Tavoitteena on antaa perustietoa ruoka-allergiasta sekä käytännön neuvoja allergiaruokavalion toteuttamisesta ja ruoan valmistuksesta. Ensitietopäivät järjestetään Helsingissä Allergiatalolla ja mukaan mahtuu noin 10 henkilöä. Ilmoittautumiset viimeistään viikkoa ennen ensitietopäivää Allergia- ja Astmaliittoon, kurssisihteeri (09) 4733 5301 tai sähköpostilla kuntoutus@allergia.fi

Lauantai 5.3.2011 klo 9.00 – 16.30

Lauantai 8.10.2011 klo 9.00 – 16.30

Lisätietoja

Kurssisihteeri (09) 4733 5301, kuntoutuspäällikkö (09) 4733 5304, tai sähköpostilla kuntoutus@allergia.fi.

Liikkumisen iloa ja hyvää

Fiilistä!

TULE MUKAAN ENERGISEEN JOUKKOOMME!

Meillä on monipuolinen tuntivalikoima,
tehokkaat tunnit, edulliset hinnat ja paras Fiilis.

Fiiliksessä myös
tehokas ja turvallinen
SOLARIUM

Tutustu ohjelmaamme
ja palveluihimme
www.fiilis.com
tai soita ja kysy lisää.

Viipurintie 1 15150 Lahti
puh. 010-6666 888 info@fiilis.com



Meillä voit
treenata
kertamaksuilla,
sarjakorteilla tai
Vip - jäsenenä.



TULE KOKEMAAN SUOLAN PARANTAVA VAIKUTUS!

Suolahuonehoito tarjoaa tehokasta apua hengitysteiden
vaivoihin, allergioihin sekä homealtistukseen.

Tällä ilmoituksella viiden hoitokerran sarja 65 € (norm. 75 €).

Lahden Suolahuone

Kauppakatu 6A 4.krs Ajanvaraus 041 50 21 210

Tuleva siitepölykausi on helppo – pahinta luvassa heinäallergisille?

Vuosi sitten ennustimme Itä-Suomeen keskivertoa leppäkevättä, sen perään hieman helpompaa koivun siitepölykautta, tavanomaisiin lukuihin jäävää heinäkesää ja lopulta pahaksi äityvää pujon siitepölykautta. Kuinka kävikään?

Leppä kukki ajallaan mutta odotettua vahvemmin. Siitepölykautta luonnehtivat voimakkaat kaukokulkeumat ja heti niiden perään alkanut lyhyt mutta intensiivinen paikallinen kukinta. Huippupitoisuuksia mitattiin odotetusti pääsiäisen alla. Kevään aikana lepän siitepölyä havaittiin yli kaksi kertaa enemmän kuin keskivertokeväänä, mutta ilman kaukokulkeumia ennakoarviot olisivat osuneet hyvin kohdalleen.

Koivun osalta ennusteet jäivät niin ikään hieman vajaaksi. Kausi ei heikentynyt edelliskeväästä ja kukintakin myöhästyi reilusti tavanomaisesta. Vaikka kohtalaisia tai suuria vuorokausipitoisuuksia mitattiin Imatralla vähiten koko 2000-luvun aikana, kokonaisuutena siitepölykausi nousi määriltään keskinkertaiseksi. Koivuallergisten onneksi pääkukinta meni lämpimän sääjakson myötä nopeasti ohi.

Pitkän hellekauden myötä heinät yllättivät vahvalla kukinnallaan. Kesä oli monelle heinäallergiselle tukala, sillä siitepölykauden pitoisuuskertymä Kaakkois-Suomessa oli lähes neljänneksen keskimääräistä suurempi. Heinien siitepölyä oli ilmassa selvästi enemmän kuin kahtena edellisenä kesänä. Ennustetut huippupitoisuuksien päivät heinäkuun alkupuolella osuivat hyvin kohdalleen.

Parhaiten ennusteet toteutuivat kuitenkin pujon osalta. Siitepölykausi alkoi heinäkuun puolivälissä ja jatkui yhtenäisenä reilun kuukauden aina elokuun jälkipuoliskolle asti. Vaikka elokuun alussa ei sentään ihan päästy ennakoituihin huippulukemiin, pujon siitepölykauden pitoisuuskertymä oli noin 60 % tavanomaista suurempi.

Entäpä sitten tuleva siitepölykausi? Seuraavassa on taas melkein tosissaan laadittu kausiennuste aikaisempien kokemusten ja siitepölytilastojen valossa – ennusteen osuvuutta voi seurata Instituutin sivuilta www.ekay.net, joille päivitetään Kaakkois-Suomen siitepölytilanne kahdesti viikossa maaliskuun alusta elokuun loppuun.

”Kevät heli leppäallergisia. Edellisvuoden huippulukemista tultiin rytisten alas ja siitepölyä oli ilmassa vain kuukauden päivät. Kukinta alkoi kuitenkin varhain ja huippu saavutettiin jo maaliskuun viimeisinä päivinä. Pitoisuudet nousivat vain muutamina päivinä juuri ja juuri suuriksi (yli 100 siitepölyä/m³). Kaikkiaan siitepölykauden pitoisuuskertymä oli vain 30 % keskivertokevään tasosta.

Koivuallergisten kausi sujui niin ikään tavallista helpommissa merkeissä. Kun suurten pitoisuuksien päiviä kertyi huhtikuun lopulla ja toukokuussa vain 15, koko siitepölykauden pitoisuuskertymä jäi sekin neljänneksen tavallista pienemmäksi. Kukintahuippu palasi edelliskevään myöhästymisen jälkeen toukokuun alkuun: 5.5. vuorokauden keskipitoisuus oli vain hieman yli 3 000 hiukkasta ilmakuutiossa, siis alle puolet edelliskevään huippupitoisuuksista.

Heinäallergisilla sen sijaan oli toinen pahempi heinäkesä peräjälkeen, sillä jo kesäkuun puolella hyvään vauhtiin kirinyt siitepölykausi jatkui yhtenäisenä heinäkuun loppuun asti. Tuloksena oli jälleen yli tuhanteen hiukkaseen noussut siitepölykertymä. Suuren pitoisuuden päiviä todettiin myös runsaasti (12) huipun ajoittuessa heinäkuun alkuun (7.7.), jolloin vuosien tauon jälkeen saavutettiin jälleen yli sadan hiukkaseen vuorokausipitoisuus.

Pujot hiipuivat selvästi edelliskestä ja siitepölykausi jäi määrällisesti keskinkertaiseksi. Pahin oirekausi oli lyhyt, sillä pitoisuudet nousivat suuriksi vain muutamana päivänä, nyt jo poikkeuksellisesti heinäkuun lopulla. Elokuun puolella ketomarunat ja marunatuoksukit tosin lisäsivät joidenkin pujoallergisten oireita.”

Kimmo Saarinen ja Juha Jantunen

Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti

Kärsitkö siitepölykaudesta?



Apipollen Immuno
Luonnollinen siitepölyvalmiste
Eiä kemikaaleja ja säilöaineita

Apipollen Immuno siedätyshunaja
Tutkittu* kotimainen
luonnollinen siitepölyvalmiste
10 vuoden tuotekehityksen tulos

Auttaa vahvistamaan elimistöä koivun, pajun, lepän, pujon ja voikukan siitepölyjä vastaan. Käyttö on hyvä aloittaa siitepölykauden jälkeen.

Valmistaja: Kyösti Pitkänen, Kerimäki p. 0440 544 603.
Myynit: luontaistuotekaupat ja Kyösti Pitkänen,

* Etelä-Karjalan Allergia- ja Ympäristöinstituutti (2006-2010)
www.kerimesi.net