봄·여름에 찾아오는 불청객
알/레/르/기

천식

공기 흡입으로 기관지에 염증이 생겨
호흡곤란, 기침 증상

비염

코 점막이 알레르기 반응을 보여
맑은 콧물, 코막힘 재채기 증상

결막염

눈꺼풀 가려움, 충혈 등으로 통증 발생

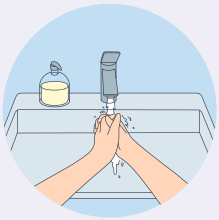
알레르기 예방법

녹황색 채소 먹기

봄에 제철인 미나리는 열을 식혀
알레르기 질환에 도움을 주고,
녹차는 꽃가루 알레르기를 억제하는데
도움이 됩니다.

손씻기&생활 공간 환기

알레르기는 원인으로부터 멀어지는 것이
중요합니다. 손씻기를 습관화하고,
생활 공간을 주기적으로 환기시켜 주세요.



규칙적인 운동과 충분한 수면

면역력이 떨어지면 알레르기가
발생하기 쉬워요! 규칙적인 운동과
충분한 수면으로 면역력을 보충해줍시다.

비염 마사지 하기

콧망울 옆 오목하게 들어간 부위를
마사지 해주면 비염으로 인한 눈 가려움에
도움이 됩니다.