

Parfymefrie  
hygieneprodukter

Asalea

Alpefiol

Parfymefrie  
vaskemidler

Batteridrevet lys

Allergikokebok

# Frisk jul for alle...

Julegrøt  
uten melk

**Jula kan være en svært utfordrende tid for mange allergikere. Med førjulstiden i anmarsj henter vi fram hyggelige juletradisjoner, og pynter og gjør det koselig rundt oss – både hjemme og på jobb. Problemet med en del av disse tradisjonene er at de utilsiktet rammer en voksende gruppe blant befolkningen – allergikere.**

NOEN TIPS:

- Den tradisjonelle julestjernen er det dessverre stadig flere som reagerer allergisk på. Gode alternativer er julekaktus, luktfrie asalea, ildtopp, duftsvake roser, orkideer eller alpefiol. Løsningen kan også være å kjøpe kunstig julestjerne. Den er naturtro, holder seg godt fra år til år – og utgjør ingen plager for noen.
- Kunstig juletre kan være et godt alternativ. Treet bør ristes eller spyles for å fjerne støvet fra forrige jul.
- Husk pepperkaker og julegrøt til alle (også uten melk, egg, hvete og nøtter).
- Møt opp på julefest (og på jobb) uten parfyme, hud- og hårpleieprodukter med godlukt og røyklukt. La parfyme flasker stå urørt når du skal ut å reise.
- Batteridrevne stearin- og telys er både brannsikre og bra for inneklima

Astma- og Allergiforbundet har utarbeidet nettstedet [www.naaf.no/friskjul](http://www.naaf.no/friskjul) og brosjyren Frisk jul for alle. På nettstedet og i brosjyren finnes informasjon for familier, skoler, barnehager, arbeidsplasser, det offentlige rom og selvsagt også for julenissen. Gjennom å peke på fullverdige alternativer, samt å fokusere på hvor enkelt det er å lage jul uten å ramme allergikerne – så tror vi at det er fullt mulig å lage en frisk jul for alle.



**Ha en riktig fin  
førjulstid!**

