



Julestri med allergi

Enkle tiltak for en mer allergivennlig desember

Allergi	Velg heller	Utfyllende tekst
Julestjerne, svibler, liljer	<p>Julekaktus, alpefiol, ildtopp samt duffrie orkideer, roser, hortensia, lisianthus og asalea.</p> <p>Bruke kongler, kvister og mose i juledekorasjonen er også snille alternativer, så lenge de er vasket og tørket før de brukes i dekorasjoner.</p> <p>Kunstige dekorasjoner og juleplanter.</p>	<p>Mange reagerer på lukt og kontakt med visse blomster.</p> <p>Det er en myte at man kan knipe av blomstene på julestjernen og bruke den som grønnplante. Det er den hvite melkesaften som siver ut igjennom de røde og grønne bladene mange reagerer på.</p> <p>Vær forsiktig med amaryllis og tulipaner.</p>
Juletre	<p>Dusjes og tørkes ute før det tas inn.</p> <p>Kunstig juletre.</p> <p>Plasseres ute på balkong eller terrassen.</p>	<p>Både gran og furu kan gi plager som tung pust.</p> <p>Noen hevder at edelgran er trygg, men man kan også reagere på den.</p>
Nøtter og mandler i kranscake, julekaker og gløgg	<p>Gresskarkjerner males som erstatning for mandler.</p> <p>Ristet havregryn eller brødsmuler.</p> <p>Mandeldråper inneholder ikke nøtt eller mandel.</p> <p>Server mandler og rosiner ved siden av og hver for seg.</p>	<p>Dersom noen ikke tåler nøtter eller mandler kan disse erstattes uten at det går ut over sluttproduktet.</p>
Marsipan	<p>Falsk marsipan lages med mandeldråper.</p>	<p>Oppskrift finnes på våre nettsider.</p>
Mandel i grøten	<p>Hvit bønne.</p>	<p>En hvit bønne er en belgfrukt og ikke i familie med nøtter eller mandel. Den skjuler seg like godt i grøten som en skoldet mandel.</p>
Melk i bakverk og julegrøt	<p>Melkefri margarin.</p> <p>Vegetabilsk "melk" av havre, ris, mandel, kokos eller soya.</p> <p>Morsmelkstatning uten melk til de minste barna.</p>	<p>Melkeerstatning brukes i samme mengde som vanlig melk.</p> <p>Morsmelkstatning må ikke koke.</p>
Stearinlys	<p>Ledlys.</p> <p>Begrens mengden.</p> <p>Bruk klype til å slukker lysen.</p> <p>Ikke bruk duftlys.</p>	<p>Velg lys som er miljømerket- de har ofte renere innhold og avgir mindre skadelige stoffer ved brenning.</p> <p>Soyalys eller oljelys avgir mindre skadelig partikler.</p>