

# TÄSSÄ NUMEROSSA

ALLERGIA, IHO & ASTMA ON RIIPPUMATON ASiantuntijalehti ja Allergia-, IHO- ja Astmaliiton jäsenetu

## ALLERGIA, IHO & ASTMA

JULKAISIJA

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry  
Mannerheimintie 107  
00280 Helsinki

PÄÄTOIMITTAJA, TUOTTAJA  
Tuija Tervo

Allergia-, Iho- ja Astmaliitto ry

TOIMITUS

puh. 040 7302 118  
toimitus@allergia.fi

ULKOASU JA TAITTO

Kari Längsjö

AVUSTAJAT

Katja Alaja, Risto Heikkinen,  
Margit Heimo, Paula Hellemaa,  
Katarina Ijäs, Juha Jantunen,  
Noora Jääskeläinen, Satu  
Karmavalo, Reetta Koivisto,  
Emilia Kokkonen, Marjatta  
Korpelainen, Markus Kuusela,  
Merike Laine, Paula Lehtomäki,  
Aino Loikkanen, Akseli  
Muraja, Niki Malmros,  
Ilona Mähönen, Taina Nuojua,  
Jonna Nurminen, Essi van der  
Ploeg, Niina Stolt, Minna  
Strathoff, Kaisa Toikko,  
Pirjo Tuominen ja Oskari Valtola.

KANNEN KUVA  
Akseli Muraja

PAINOPIIKKA  
Printall

LEHTITILAUKSET  
lehtitilaus@allergia.fi  
kestoilaukset 35 €

määräaikaistilaus 42 €  
tilaus ulkomaille 42 €

Liiton jäsenmaksu 27 € sisältää  
lehden vuosikerran.

ILMOITUSMYynti

Niki Malmros  
puh. 040 5255 982  
niki.malmros@allergia.fi

ILMESTYSPÄIVÄT 2025  
7.2. | 25.4. | 12.9. | 14.11.

55. vuosikerta  
painos 21 000 kpl

ISSN 2489-7361

Aikakauslehtien liiton jäsen

Sosiaali- ja terveysministeriö  
rahoittaa Veikkauksen tuotoista.

VASTUULLISTA  
JOURNALISMIA

ALLERGIA  
IHO &  
ASTMA



HARVINAISSAIRAS JENNI JUNTTANEN:

”Saan energiaa  
jumpasta  
ja toivoa  
vertais-  
treffeiltä.”

14



ASTMA

Miten selvitä  
flunssasta?

22



4 VINKKIÄ

Uimahallissa  
ihosairauden kanssa

27



VERTAISTARINA

Alopecia koetteli  
itsetuntoa

11



JOULU

Pähkinättömät ja  
maidottomat suklaat

35



AMMATTILAISET

Käsi-ihottuman hoito

18



NEUVONTAPALSTA

”Antiperspirantit  
voivat aiheuttaa  
kosketus-  
allergiaa ja  
ärsytysoireita.”

40

MUKANA MYÖS

- 3 Pääkirjoitus
- 6 Ajankohtaiset
- 8 Liiton työ näkyy arjessa
- 9 Liiton vuosi lukuina
- 11 Sinut sairauteni kanssa  
”Olisinko uskottava, jos en olisi kalju”
- 10 Tuoteuutiset
- 12 10 kysymystä kasviperäisistä lääkkeistä ja ravintolisistä
- 20 Maitoallergian hoidon uudet tuulet
- 24 3 tarinaa ihorauhasta
- 26 Kolme helppoa liikuntaohjetta
- 28 Uusi Luontoterveysmerkki
- 30 Miten ruokavalio vaikuttaa astmaan
- 31 Käsikkäin: Kaksi vuotta siedätystä, yksi jäljellä
- 32 Tutkimus: Alopecia heikentää elämänlaatua
- 34 Juureslaatikoita joulupöytään
- 36 Yhdistysten onnistuneimmat tapahtumat
- 38 Yhteystiedot
- 41 Palvelukortti
- 43 Liiton kursseihin uudistuksia