PLANTA-LI CARA A LA PRIMAVERA

31 març, 2017

Ha arribat la primavera, i els al·lèrgics ja saben el que és tenir els ulls plorosos, esternudar, la mucositat i la irritació del nas. Ha començat la temporada crítica pels al·lèrgics, sobre tot aquells que practiqueu esport a l'aire lliure, futbol o córrer…

Però deixaràs de jugar al futbol pel maleit pol·len? El pol·len, ha de se capaç de modificar el teu ritme de vida? El millor es **continuar la teva activitat esportiva seguint una sèrie de pautes per disminuir els símptomes** de la picor dels ulls, la rinitis al·lèrgica, la mucositat…

Et presentem una sèrie de recomanacions per aconseguir que la primavera no acabi sent un drama per culpa de la teva al·lèrgia.

Màxima Hidratació:

Amb tantes llàgrimes i secreció nasal es perd molt líquid extra en aquesta època per culpa de l'al·lèrgia. Quan juguis o entrenis no et valdrà amb dos litres d'aigua, hauràs de prendre 3 o més per evitar deshidratar-te. A més a més, disminuiràs la mucositat i alleujaràs la picor de gola i nas.

Aigua de Mar:

Redueix la congestió nasal amb aigua de mar. A la farmàcia pots trobar solucions per ajudar-te a respirar millor basades en aigua de mar. Mantenen intactes els oligoelements i minerals del mar, per benefici de nostra respiració i alleujament de la congestió nasal.

A més a més, al tractar-se d'un productor 100 % aigua de mar, pots utilitzar-lo totes les vegades que necessites durant el

període d’al·lèrgies.

Tenir presents les hores del dia amb menor acumulació de pol·len:

Això, evidentment no dependrà de tu que estàs supeditat a l’horari que marqui la competició, però si que pots tenir en compte a quines hores hi ha més o menys concentració de pol·len. Durant les primeres hores del matí (entre les cinc i les deu) i les últimes de la tarda (de les set fins que es fa de nit) els nivells de pol·len són significativament majors. Per tant, l’hora ideal és entre les 11 del matí i les 6 de la tarda.

Revisa els nivells de pol·len en el ambient:

Existeixen aplicacions per a dispositius mòbils que t’avisen quan els nivells ascendeixen. Descarregat una d’elles i manté així a ratlla l’acumulació de pol·len.

Dutxa’t ràpidament i renta la teva roba d’esport :

Els al·lèrgens s’acumulen sobre tot al cabell i també s’adhereixen a la teva roba per la qual cosa és important que justament desprès de fer esport et dutxis i rentis la roba. D’aquesta manera, evitaràs introduir partícules de pol·len a casa.

Els que teniu al·lèrgia sabeu que lluitar contra aquesta malaltia no és fàcil, per la seva gran incomoditat. Però si seguiu aquest consell, segur que tindreu un alleugeriment dels símptomes. No deixis que el pol·len t’aixafi la millor estació de l’any.