

LA DIETA ANTI-ALERGIA

Tu alimentación puede ayudarte a "sobrevivir" al ataque del polen

¿La alergia te está dando la primavera? Se trata de una manifestación de hipersensibilidad de tu sistema inmune ante el polen. Evita salir al exterior durante las horas de más concentración de polen (por la mañana temprano y al caer la tarde), lávate las manos, cara, fosas nasales y pelo con frecuencia, evita los cambios bruscos de temperatura, el humo y trata de reducir tu estrés. Aparte de estas precauciones, en la mesa también puedes combatir los síntomas de la alergia:

- No abuses de lácteos. Contienen caseína y ácido araquidónico, que acidifica el medio interno (gastrointestinal) y favorece reacciones alérgicas.
- No comas chocolate, fritos, carnes rojas, grasa hidrogenadas (como la margarina, el azúcar refinado y los alimentos preparados).
- Aumenta el consumo de frutas y verduras, especialmente cítricos, que tienen la cualidad de reducir la histamina.
- Consume aceites ricos en omega-3: pescados azules y aceite de oliva virgen.

- Toma cebollas, ajos y manzanas, que contienen quercitina, sustancia antihistamínica, al igual que arándanos, semillas de uva, y el vino tinto joven
- Además, se recomiendan grosellas, coliflor, repollo, coles de Bruselas, frutos secos crudos tostados y brotes de alfalfa.



MESSI SOLO LLEVA EN LOS PIES 165 GRAMOS

adidas F50 adizero: las botas más ligeras del mundo

Las nuevas F50 sólo pesan 165 gramos lo que las convierten en las botas de fútbol más ligeras de la historia. Leo Messi será el primer jugador que calzará durante la Copa Mundial de la FIFA 2010 la versión camaleónica de la adidas F50 adizero que cambia de púrpura a blanco. No le falta tecnología ya que lleva lazado paralelo asimétrico para dar una mayor superficie vzapatillas de running, con tres puentes trimensionales para ganar estabilidad en la parte central del pie.



El baño portatil para chicas deportistas

El GoGirl te va a sorprender

Encontrar un baño "en condiciones" antes o después de las carreras, en las competiciones o durante una ruta... resulta una misión imposible. Ahora puedes hacerlo de pie y discretamente, como ellos, con este ingenioso dispositivo urinario para mujeres, fabricado en silicona de calidad médica hipoalergénica, que puedes reutilizar tantas veces como necesites. Se vende en un envase compacto (realmente pequeño), para que puedas llevarlo en el bolso o en cualquier bolsillo, en el que encontrarás también dos pañuelos higiénicos y una bolsa de plástico biodegradable.

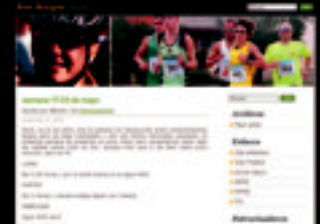
11,90 €
www.go-girl.es



Pincha aquí @

www.anaburgos.info/blog/

¿Quieres conocer a la triatleta internacional Ana Burgos más de cerca? En su blog, recién estrenado en mayo, tienes una visión personal de su vida y sus entrenamientos, e incluso puedes ver las sesiones detalladas que realiza cada día.



www.anaburgos.info/blog/

<http://travesiasmaster.blogspot.com/>

Si te interesan las pruebas de natación en el mar, esta es sin duda la mejor y más actualizada página de las pruebas de travesías a nado que se celebran en los ríos y mares de toda España. Además, también podrás encontrar información de resultados.



<http://travesiasmaster.blogspot.com/>