

Le o texto con moita atención.

Primeiro fai unha lectura rápida; despois, volve lelo amodiño, fixándote ben en todos os detalles, para poder responder as preguntas sen miralo.

## As alerxias primaverais

Chegou a primavera e con ela saltaron as alarmas para todas aquelas persoas que son alérxicas, xa que é precisamente nesta época do ano cando comezan a florecer as plantas, e na que os niveis de pole comezan a dispararse.

En primeiro lugar, o máis recomendable é tratar de pescudar se es ou non alérxico a través dunhas sinxelas probas que comprobán a túa sensibilidade co pole ou con outra substancia.

Pero se xa sabes que es alérxica ou alérxico, e cada ano temes a chegada da primavera precisamente por esta cuestión, propoñémosche a continuación algúns remedios caseiros e naturais que che axudarán contra a alerxia primaveral:

1. Para chegar coas defensas ben altas á primavera, o máis recomendable é tomar alimentos que nos axudan a aumentalas. O zume de laranxa, o té verde ou té branco e outras infusións axudan moito. Tamén, tomar moitas froitas e verduras diariamente e incluír na nosa dieta alimentos tales como a cebola ou o allo.
2. Aínda que poida resultar sorprendente, nos alimentos picantes encontramos unha substancia capaz de axudar o organismo contra as alerxias.
3. Outros alimentos moi efectivos son a alfalfa, os ovos de codorniz, ou incluso unha deliciosa sopa de tomate.
4. Ademais, é recomendable manter sempre a casa limpa, e evitar saír á rúa naqueles momentos en que vemos que o pole voa polo aire.
5. En casos de extrema alerxia, as persoas expertas recomendan levar unha máscara no nariz.

<http://www.compostelaintegra.org> (adaptación)

**1** Cal é a causa da alerxia de moitas persoas na primavera? Elixe:

- O canto dos paxaros.
- O pole das flores.
- Os alimentos picantes.

**2** Marca cun X os alimentos que aumentan as defensas:

- |   |                                  |                                      |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> zume de laranxa  | <input type="checkbox"/> verdura | <input type="checkbox"/> chocolate   |
| <input type="checkbox"/> ovos de codorniz | <input type="checkbox"/> pizza   | <input type="checkbox"/> infusións   |
| <input type="checkbox"/> flocos de millo  | <input type="checkbox"/> froita  | <input type="checkbox"/> larpeiradas |

**3** Que outros remedios poden axudar a evitar a alerxia?

- Facer unhas probas médicas.
- Respirar aire contaminado.
- Non saír á rúa cando hai moito pole no ambiente.
- Operarse da alerxia.
- Manter limpa a casa.
- Tapar o nariz cunha máscara.

**4** Relaciona as seguintes palabras coa definición que corresponda:

pescudar – efectivo – alerxia – alfalfa – pole

- a) .....: reacción do corpo fronte a alguna substancia externa.
- b) .....: po moi fino de cor amarela que conteñen as flores.
- c) .....: investigar sobre algo.
- d) .....: planta que adoita utilizarse como alimento para o gando.
- e) .....: dise do que consegue o resultado esperado.

**5** As persoas que teñen alerxia esbirran moito. Dálles algúns consellos caseiros e naturais para remedialo.

.....

.....

.....

.....