



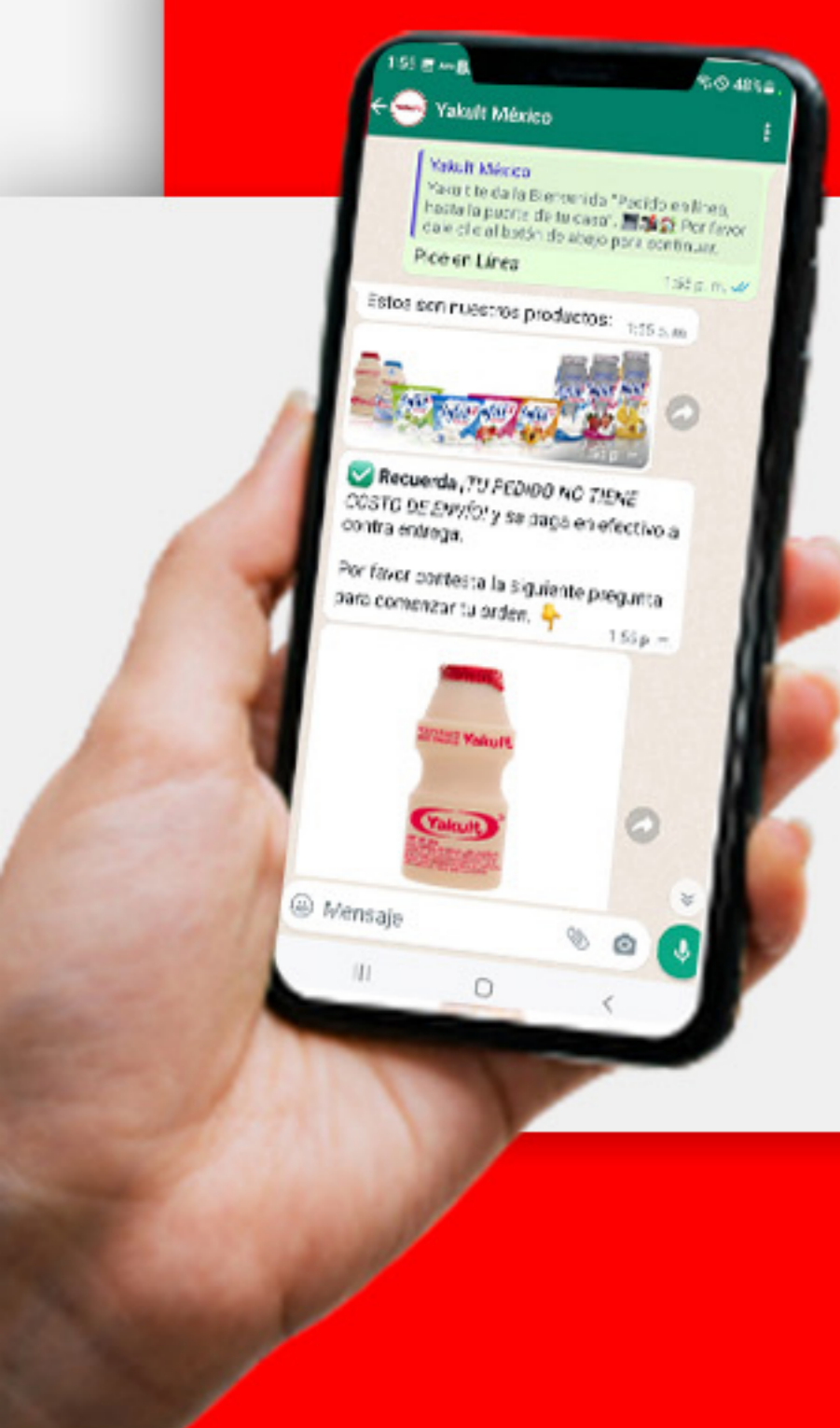
ALERGIA ESTACIONAL: ESCAPA DE ELLA

Llegó la primavera y con ella la temporada de flores y presencia de polen. Esta situación incrementa la frecuencia de alergia estacional, que ocasiona síntomas como congestión nasal, estornudos, ojos llorosos, tos, entre otros.

Algunas medidas para prevenirla son:

- Utilizar cubrebocas y lentes de sol al realizar actividades al aire libre.
- Disminuir las salidas a primera hora de la mañana, donde los niveles de polen y viento son mayores.
- Bañarse y cambiarse de ropa al regresar a casa para reducir el contacto con alérgenos.
- Incluir alimentos ricos en vitamina C, E y antioxidantes como cítricos, frutos rojos, semillas y verduras de hoja verde, para fortalecer el sistema inmunológico.
- Consumir probióticos como los **Lactobacillus casei Shirota** que contribuyen a modular la respuesta inmune y reducir la gravedad de síntomas de alergia estacional.

¿Por qué el cuerpo libera gases?



¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

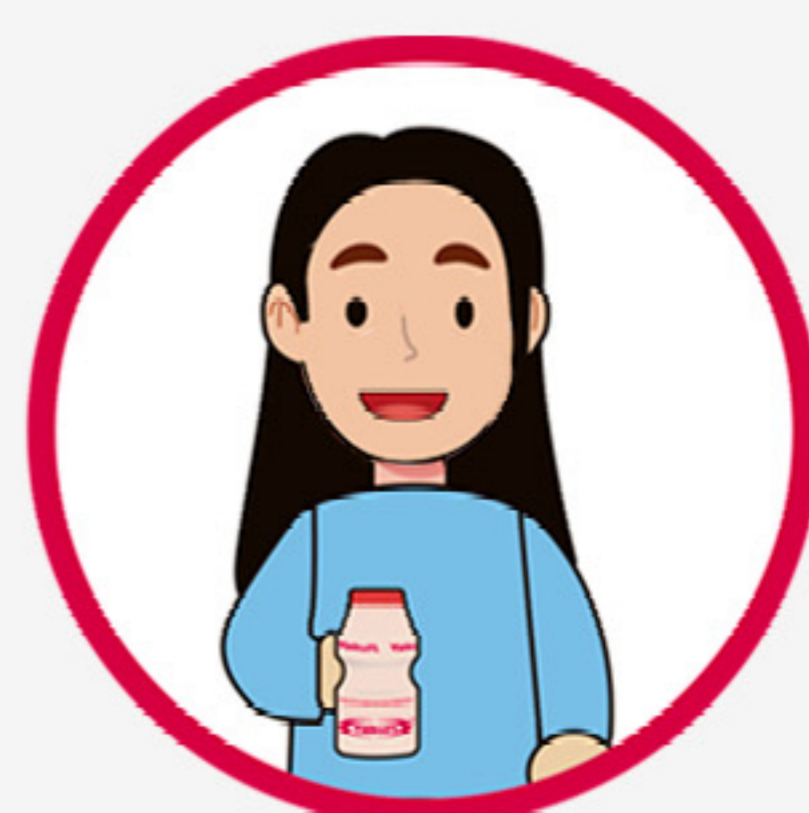
Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación
Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

Yakult

www.yakult.com.mx