



Gesundheits-Praxis Tuina

Tuina-News Nr. 36

Mai 2024

Heuschnupfen-Saison und Ernährung

Der Frühling ist eine wundervolle Jahreszeit, die Tage werden länger, es wird wärmer, wir verbringen viel Zeit im Freien. Für viele ist diese schöne Zeit aber verbunden mit triefender Nase, ständigem Niessen und juckenden Augen, die Symptome des Heuschnupfens!

Die frei verkäuflichen Antihistaminika dämpfen zwar die Symptome, haben aber oft Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindel und Mundtrockenheit.

Wir können die Heuschnupfen-Symptome aber auch auf natürliche Art lindern. In einem interessanten Artikel von „Smarticular“ werden bestimmte Lebensmittel empfohlen, die zwar keinen akuten Allergieschub verhindern, aber durch regelmässigen Genuss eines oder mehrerer dieser Lebensmittel, den Heuschnupfen deutlich milder verlaufen lassen.

Es sind Lebensmittel, die natürliches Antihistamin enthalten. Sie binden überflüssiges Histamin, fördern dessen Abbau oder verhindern die Ausschüttung in den Blutkreislauf. Ebenfalls hilfreich sind Lebens-

mittel mit abschwellenden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Dadurch helfen sie die Heuschnupfensymptome zu verringern und das Wohlbefinden zu steigern.

Hier eine kleine Auswahl von möglichen Lebensmitteln:

Grünkohl, Spinat, Mangold und weitere Blattgemüse Brokkoli vor allem auch bei Haut- und Augenjucken Knoblauch gilt als „Hüter der Gesundheit“, enthält eine Fülle von Vitalstoffen, die entzündungshemmend wirken und das Immunsystem stärken.

Die Süsskartoffel enthält besonders viel entzündungshemmende Stoffe und Vitamine, die den Histaminspiegel im Körper senken.

All diese Lebensmittel können kombiniert oder einzeln genossen werden, als Rohkost oder besser noch kurz gegart.

Eine Gemüsepfanne aus Brokkoli, grünem Blattgemüse und Süsskartoffeln, mit viel Knoblauch gewürzt, ist ein besonders wirksames Anti-Heuschnupfen-Menu. Es schmeckt nicht nur ausgezeichnet sondern verringert auch die Beschwerden der Pollenallergiker.

Weitere Unterstützer sind Beeren wie schwarze Johannisbeeren, Heidelbeeren, Holunderbeeren, aber auch regionaler Honig. Joghurts stärken die Darmflora und das Immunsystem und das enthaltene Probiotika kann die Symptome ebenfalls abmildern. Veganer können auf Miso, Tempeh oder Sauerkraut zurückgreifen.

Ebenso wirksam sind Kurkuma und Ingwer. Ein Shot, der neben Ingwer auch Kurkuma, Zitrone und Honig enthält, kann die Allergiesymptome mit einem grossen Schluck bekämpfen.

Grüner Tee hat den zusätzlichen Effekt, dass vermehrt Flüssigkeit aufgenommen wird, was sich günstig auswirkt, weil Histamine wasserlöslich sind und so ausgeschwemmt werden.

Bin schon sehr gespannt auf Eure Erfahrungen mit diesen Tipps !

**Silvia Nörz
Gesundheits-Praxis Tuina**

Inhalt

Heuschnupfen-Saison

Silvia Nörz

Belchenstr. 18, 4054 Basel
079 285 06 64

noerz@praxis-tuina.ch
www.praxis-tuina.ch

+

