

Diätetische Maßnahmen zur Behandlung von Allergien

Warmes Wetter bedeutet für viele Amerikaner im ganzen Land eine Zunahme der Allergiesymptome. Dies gilt auch für Personen in vielen Teilen des Landes, die sich mit längeren Pollenzeiten für Ragweed befasst haben.

Untersuchungen zeigen, dass die Bestäubung von Ragweed 27 Tage länger als normal gedauert hat. Dies ist teilweise darauf zurückzuführen, dass der Winter später beginnt und früher endet. Eine Sache, die Sie tun können, um dieses Problem zu bekämpfen, ist die Konsultation eines naturheilkundlichen Hausarztes. Was Sie lernen werden, sind natürliche Allergiebehandlungen und Heilmittel, die helfen können, Ihre Symptome endgültig zu beenden. Zum Beispiel können Sie etwas über SLIT …



Warmes Wetter bedeutet für viele Amerikaner im ganzen Land eine Zunahme der Allergiesymptome. Dies gilt auch für Personen in vielen Teilen des Landes, die sich mit längeren Pollenzeiten für Ragweed befasst haben. Untersuchungen zeigen, dass die Bestäubung von Ragweed 27 Tage länger als

normal gedauert hat. Dies ist teilweise darauf zurückzuführen, dass der Winter später beginnt und früher endet. Eine Sache, die Sie tun können, um dieses Problem zu bekämpfen, ist die Konsultation eines naturheilkundlichen Hausarztes.

Was Sie lernen werden, sind natürliche Allergiebehandlungen und Heilmittel, die helfen können, Ihre Symptome endgültig zu beenden. Zum Beispiel können Sie etwas über SLIT lernen, eine Behandlung, mit der Sie Ihre allergischen Reaktionen langsam für immer loswerden können.

Es wird auch empfohlen, dass Sie Ihre Ernährung ändern. Es gibt bestimmte Lebensmittel, die Sie ein- und ausschließen möchten, um Ihre Allergiesymptome zu verbessern. Sobald Sie einen Allergietest von einem naturheilkundlichen Hausarzt durchführen lassen, können Sie mit der Ausarbeitung eines Plans zur Optimierung Ihrer Essgewohnheiten beginnen.

Lassen Sie uns einige der diätetischen Vor- und Nachteile für Leute, die gegen Allergien kämpfen, überprüfen.

Diätetische Verbote

Studien zeigen, dass in Lebensmitteln bestimmte Proteine gefunden werden, die ähnliche Symptome wie Umweltallergene verursachen. Zum Beispiel haben diejenigen, die allergisch gegen Ragweed sind, manchmal allergische Reaktionen auf Lebensmittel wie Tomaten, Bananen, Melonen, Sonnenblumenkerne, Kamille, Zucchini und Kamille. Dann können diejenigen, die gegen Gras allergisch sind, auch Reaktionen von Sellerie, Melonen, Pfirsichen, Orangen und Tomaten haben. Eine Möglichkeit, dies herauszufinden, besteht darin, Allergietests durchführen zu lassen.

Diätetische Dos

Abgesehen von der Vermeidung bestimmter Arten von Lebensmitteln sollten Sie auch versuchen, mehr von den „guten

Sachen“ zu implementieren. Dazu gehören Lebensmittel, von denen bekannt ist, dass sie Allergiesymptome lindern, wie z.

- Omega-3-Fettsäuren: Sie können viel davon erhalten, wenn Sie grasgefütterte Eier und Fleisch sowie Krillöl essen. Fisch ist eine weitere großartige Quelle für Omega-3-Fettsäuren.
- Vitamin D: Dies hat gezeigt, dass es Asthmasymptome und Schimmelreaktionen reduziert. Sie können viel Vitamin D von der Sonne bekommen und Lebensmittel wie Pilze essen.
- Probiotika: Die Einnahme während der gesamten Allergiesaison kann zur Linderung der Symptome beitragen, da die Antikörper gegen Allergiereaktionen erhöht werden.
- Peperoni: Dazu gehören scharfe Chilischoten, scharfer Senf und Meerrettich, die als abschwellende Mittel wirken. Es ist eine großartige Alternative zu Nasenspray.

Wenn Sie mehr über die Verbesserung Ihrer Ernährung und Allergiesymptome erfahren möchten, vereinbaren Sie einen Termin mit einem naturheilkundliche Familienpflege Arzt heute.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki