



Lebensmittelallergien erkennen und verhindern

Untersuchungen zeigen, dass 15 Millionen Amerikaner mit Nahrungsmittelallergien leben. Dies betrifft 1 von 13 Kindern unter 18 Jahren. Es gibt ungefähr acht verschiedene Lebensmittel, die 90 Prozent der Lebensmittelallergien ausmachen, darunter Eier, Erdnüsse, Milch, Weizen, Soja, Schalentiere, Fisch und Baumnüsse. Natürliche Allergietests und -behandlungen werden von Naturheilpraktikern und Heilpraktikern angeboten. Wenn Sie sich Sorgen über Nahrungsmittelallergene machen, wenden Sie sich an einen naturheilkundlichen Arzt, um die beste Vorgehensweise zu ermitteln. Das Leben ist schwieriger Das Leben mit Lebensmittelallergien ist nicht immer einfach, insbesondere wenn in vielen alltäglichen Lebensmitteln Spuren von Lebensmittelallergenen enthalten sind. Es ist wichtig, die Zutatenetiketten regelmäßig zu …



Untersuchungen zeigen, dass 15 Millionen Amerikaner mit Nahrungsmittelallergien leben. Dies betrifft 1 von 13 Kindern unter 18 Jahren. Es gibt ungefähr acht verschiedene

Lebensmittel, die 90 Prozent der Lebensmittelallergien ausmachen, darunter Eier, Erdnüsse, Milch, Weizen, Soja, Schalentiere, Fisch und Baumnüsse. Natürliche Allergietests und -behandlungen werden von Naturheilpraktikern und Heilpraktikern angeboten. Wenn Sie sich Sorgen über Nahrungsmittelallergene machen, wenden Sie sich an einen naturheilkundlichen Arzt, um die beste Vorgehensweise zu ermitteln.

Das Leben ist schwieriger

Das Leben mit Lebensmittelallergien ist nicht immer einfach, insbesondere wenn in vielen alltäglichen Lebensmitteln Spuren von Lebensmittelallergenen enthalten sind. Es ist wichtig, die Zutatenetiketten regelmäßig zu lesen, um sicherzustellen, dass das Produkt keine Allergene enthält. Essen gehen ist ein weiteres Problem, das Menschen beim Umgang mit Lebensmittelallergien haben.

Symptome von Nahrungsmittelallergien

Die Reaktionen der Menschen auf Nahrungsmittelallergien sind etwas anders als bei Menschen mit saisonalen Allergien. Der Verzehr eines Nahrungsmittels mit nur geringen Spurenmengen eines Allergens kann zu Lippenanschwellungen, Anaphylaxie und / oder Nesselsucht führen. In schweren Fällen kann es sogar zum Tod führen. Wenn Sie nach dem Essen Hautausschläge, Juckreiz, Schwellungen oder Atembeschwerden bemerken, kann es zu einer allergischen Reaktion kommen.

Proaktive Identifizierung von Lebensmittelallergien

Abgesehen von der Suche nach natürlichen Allergietests und -behandlungen können Sie und Ihre Familie Maßnahmen ergreifen. Hier ist eine Kurzanleitung, die Ihnen hilft:

1. Hören Sie auf, verarbeitete Lebensmittel zu essen. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, um mit der Reinigung Ihrer

Ernährung zu beginnen. Fangen Sie an, mehr Vollwertkost wie Getreide, Gemüse, Linsen und Obst zu essen. Keine Fast Food-, verarbeiteten oder verpackten Lebensmittel mehr (es sei denn, sie enthalten eine oder mehrere Zutaten). Dies ist der beste Weg, um genau zu wissen, was in Ihrem Essen enthalten ist.

2. Essen Sie viel Probiotika, um Ihren Darm zu heilen. Auch Knochenbrühe soll dabei helfen. Wenn wir viel Kohlenhydrate, Zucker und künstliche Süßstoffe und Aromen essen, wird unser Magen verwüstet.
3. Drehen Sie Ihre Mahlzeiten, damit Sie Woche für Woche nicht dasselbe essen. Das Knüppeln Ihres Körpers mit einem einzigen Lebensmittel erhöht die Wahrscheinlichkeit, eine Lebensmittelallergie auszulösen. Durch Drehen Ihres Menüs können Sie auch Ihr Interesse an einer gesunden Ernährung aufrechterhalten.
4. Lassen Sie natürliche Allergietests durchführen und fragen Sie dann nach verfügbaren Behandlungsoptionen wie SLIT.

Achten Sie beim Drehen der verschiedenen Lebensmittel auf Anzeichen von Reaktionen. Bestimmen Sie, welches Lebensmittel neu ist und es verursachen könnte, und beseitigen Sie es dann. Ein Heilpraktiker kann auch hilfreich sein, um dies durch einen einfachen Eliminierungsprozess festzustellen.

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki