

Lungenreinigung & Unterstützung der Atemwege - 9 hilfreiche Heilkräuter

Ihr Atmungssystem arbeitet ständig. Den ganzen Tag, jeden Tag, ist es das Vehikel, über das Sauerstoff in Ihren Körper eindringt. Leider kann es auch ein Einstiegspunkt für Schadstoffe, Reizstoffe, Staub, Schimmel, Pilze, Schadorganismen und andere Toxine sein. Die ständige Exposition gegenüber Verunreinigungen kann ihren Tribut fordern. Unabhängig davon, ob Sie die Auswirkungen des Einatmens von Toxinen erleben oder einfach nur sicherstellen möchten, dass Ihre Lunge immer die höchste Leistung erbringt, hat die Natur eine Reihe von Kräutern und Pflanzenstoffen bereitgestellt, die die Atemwege tief nähren. Wie wirken sich Kräuter auf die Atemwege aus? Kräuter, die die Lungengesundheit unterstützen, tun dies …



Ihr Atmungssystem arbeitet ständig. Den ganzen Tag, jeden

Tag, ist es das Vehikel, über das Sauerstoff in Ihren Körper eindringt. Leider kann es auch ein Einstiegspunkt für Schadstoffe, Reizstoffe, Staub, Schimmel, Pilze, Schadorganismen und andere Toxine sein. Die ständige Exposition gegenüber Verunreinigungen kann ihren Tribut fordern. Unabhängig davon, ob Sie die Auswirkungen des Einatmens von Toxinen erleben oder einfach nur sicherstellen möchten, dass Ihre Lunge immer die höchste Leistung erbringt, hat die Natur eine Reihe von Kräutern und Pflanzenstoffen bereitgestellt, die die Atemwege tief nähren.

Wie wirken sich Kräuter auf die Atemwege aus?

Kräuter, die die Lungengesundheit unterstützen, tun dies normalerweise durch eine oder mehrere der folgenden Aktionen:

- Beruhigende gereizte Nasenwege und Atemwege.
- Wirkt als Expektorans, das dabei hilft, die Brust zu verstopfen und Verstopfungen zu beseitigen.
- Entspannung der Muskeln in der Nähe der oberen Atemwege, um einen Husten zu unterdrücken.
- Beruhigung der Freisetzung von Histaminen.
- Abschreckung der Schadorganismen, die Probleme der oberen Atemwege verursachen.
- Bereitstellung einer Quelle von Antioxidantien zur Verringerung von oxidativen Schäden und Rötungen.

9 besten Kräuter für die Lungenreinigung und die Gesundheit der Atemwege

1. Eukalyptus

Eukalyptus stammt aus Australien und ist nicht nur für Koalas geeignet. Aborigines oder einheimische Australier verwendeten diese Baumblätter zuerst bei Magen-Darm-Problemen, Wundheilung, Fieber und Atemproblemen. Nach der

Kolonialisierung begann Australien mit dem Export der Öle. Viele haben das erfrischende Aroma von Eukalyptus verwendet, um die Gesundheit der Atemwege zu fördern und Halsreizungen zu lindern.

Eukalyptus ist ein häufiger Bestandteil von Hustenpastillen und Sirupen. Seine Wirksamkeit beruht auf einer Verbindung namens Cineol. Cineole hat zahlreiche Vorteile – es ist ein Expektorans, kann Husten und Verstopfung lindern und irritierte Nebenhöhlenpassagen lindern. Als Bonus unterstützt Eukalyptus das Immunsystem bei Erkältungen oder anderen Krankheiten, da er Antioxidantien enthält.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

2. Lungenkraut

Lungenkraut ist ein blühendes rhizomatöses mehrjähriges Kraut, das im Aussehen dem Lungengewebe ähnelt. Dieses natürliche Heilmittel sieht jedoch nicht nur so aus. Bereits im 17. Jahrhundert wurde Lungenkraut eingesetzt, um die Gesundheit der Lunge und der Atemwege sowie eine deutliche Überlastung zu fördern. Lungenkraut enthält auch Verbindungen, die stark gegen Schadorganismen wirken, die die Gesundheit der Atemwege beeinträchtigen.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

3. Oregano

Obwohl Oregano die vom Immunsystem benötigten Vitamine und Nährstoffe enthält, sind seine Hauptvorteile auf seinen Carvacrol- und Rosmarinsäuregehalt zurückzuführen. Beide Verbindungen sind natürliche abschwellende Mittel und Histaminreduzierer, die direkte, positive Vorteile für die Atemwege und den Luftstrom im

Nasengang haben. Oregano hat so viele gesundheitliche Vorteile, dass das Öl in jedem Medizinschrank sein sollte. Oreganoöl lässt sich auch gut mit anderen gesunden Ölen kombinieren.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

4. Wegerichblatt

Das Wegerichblatt (*Plantago major*) wird seit Hunderten von Jahren verwendet, um Husten zu lindern und gereizte Schleimhäute zu lindern. Klinische Studien haben gezeigt, dass es gegen Husten, Erkältung und Lungenreizung hilfreich ist. Wegerichblatt hat den Vorteil, dass es einen trockenen Husten lindern kann, indem es Schleim in der Lunge produziert.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

5. Echter Alant

Die Griechen, Römer, Chinesen und sogar indische Ayurveda-Mediziner haben Elecampane („Echter Alant“ oder nur „Alant“ genannt) zur Unterstützung der Atemwege zitiert, und seit dem 19. Jahrhundert haben die Menschen Lutschtabletten und Hustenbonbons aus der Elecampanwurzel hergestellt.

Der Grund? Elecampane wirkt entspannend auf die glatten Trachealmuskeln. Es gibt zwei Wirkstoffe in der Elecampanwurzel, die die vorteilhafte Wirkung haben – Inulin, das die Bronchialpassage beruhigt, und Alantolacton, ein Expektorans mit antitussiver Wirkung.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

6. Lobelien

Wussten Sie, dass Pferde, denen Lobelien verabreicht werden, tiefer atmen können? Die Vorteile sind jedoch nicht auf Pferde beschränkt. Lobelia wird nach einigen Berichten als eines der wertvollsten pflanzlichen Heilmittel angesehen, die es gibt. Lobelia enthält ein Alkaloid namens Lobeline, das den Schleim verdünnt und die Verstopfung auflöst.

Zusätzlich stimuliert Lobelien die Nebennieren, um Adrenalin freizusetzen. Dies entspannt die Atemwege und erleichtert das Atmen. Da Lobelien helfen, Muskeln zu entspannen, ist es auch in vielen Husten- und Erkältungsmitteln enthalten. Lobelia sollte Teil des Protokolls zur Unterstützung der Atemwege sein.

Unsere Empfehlung: [\(Link entfernt\)](#)

7. Kreosotbusch

Chaparral (*Larrea tridentata*) – auch Kreosotbusch genannt – stammt aus dem Südwesten der USA und wird von amerikanischen Ureinwohnern seit langem für die Entgiftung der Lunge und die Unterstützung der Atemwege geschätzt.

Chaparral enthält starke Antioxidantien, die Reizungen und NDGA (Nordihydroguaiaretic Acid) widerstehen, von denen bekannt ist, dass sie die Histaminreaktion beeinflussen. Chaparral ist auch ein Kraut, das schädliche Organismen bekämpft. Die Vorteile von Chaparral sind bei einer Tinkturextraktion am besten verfügbar, aber Chaparral-Tee kann Atemprobleme unterstützen, indem er eine schleimlösende Wirkung fördert, um die Atemwege von Schleim zu befreien.

8. Pfefferminze

Pfefferminze und Pfefferminzöl enthalten Menthol – eine beruhigende Zutat, die dafür bekannt ist, die Muskeln der Atemwege zu entspannen und die freie Atmung zu fördern.

In Kombination mit der Antihistamin-Wirkung der Pfefferminze ist Menthol ein fantastisches abschwellendes Mittel. Viele Menschen verwenden therapeutische Brustbalsame und andere Inhalationsmittel, die Menthol enthalten, um die Überlastung zu beseitigen. Darüber hinaus ist Pfefferminze ein Antioxidans und bekämpft Schadorganismen.

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

9. Osha-Wurzel

Osha (*Ligusticum porteri*) ist ein in den Rocky Mountains heimisches Kraut und wurde in der Vergangenheit von den amerikanischen Ureinwohnern zur Unterstützung der Atemwege verwendet. Die Wurzeln der Pflanze enthalten Kampfer und andere Verbindungen, die sie zu einem der besten lungenunterstützenden Kräuter in Amerika machen.

Einer der Hauptvorteile der Osha-Wurzel besteht darin, dass sie die Durchblutung der Lunge fördert und das Atmen erleichtert. Auch wenn saisonale Empfindlichkeiten Ihre Nebenhöhlen aufflammen lassen, erzeugt die Osha-Wurzel, die kein wirkliches Antihistaminikum ist, einen ähnlichen Effekt und kann helfen, Atemwegsreizungen zu beruhigen!

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Ergänzung mit Lungenunterstützungskräutern

Alle oben genannten Kräuter sind in verschiedenen Formen wie Nahrungsergänzungsmitteln und Tee erhältlich. Zusätzlich bauen viele Menschen Kräuter in ihrem Garten an und konsumieren sie einfach als Nahrung. Das ist keine schlechte Idee.

Wenn Sie sie selbst anbauen, können Sie sich darauf verlassen,

dass die Quelle gut ist. Wenn nicht, kann es schwierig sein zu wissen, ob Nahrungsergänzungsmittel Kräuter verwenden, die biologisch sind, Pestizide enthalten, ethisch geerntet sind, sauberes Wasser erhalten usw. Dies sind keine Faktoren, für die Sie das Beste annehmen können oder sollten. Stellen Sie Fragen und stellen Sie sicher, dass Sie das bestmögliche Produkt erhalten. Unsere Empfehlungen sind die von uns am qualitativ hochwertigsten und gesündesten Produkte, die wir finden konnten. Sollte bei einem Punkt keine Empfehlung sein, dann empfiehlt sich der eigene Anbau. Denn wir konnten dann kein Produkt (im deutschen Handel) mit reinem Gewissen empfehlen.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki