



5 natürliche Antihistaminika - Kräuter, die Allergikern helfen können

Gehören Sie jedes Jahr zu den vielen saisonalen Allergikern? Sind Sie müde von den negativen Nebenwirkungen, die viele rezeptfreie Antihistaminika haben? Glücklicherweise gibt es natürliche Alternativen, die Linderung bringen können, ohne Schläfrigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen hervorzurufen – Symptome, die normalerweise von den meisten herkömmlichen Ansätzen begleitet werden. Die meisten natürlichen Antihistaminika helfen, Symptome im Zusammenhang mit einem überaktiven Immunsystem zu verhindern. Sie können auch bei Allergiesymptomen wie juckenden Augen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Atembeschwerden helfen. Oder sie reagieren einfach auf eine Histaminreaktion, die sich aus der Exposition gegenüber einem bestimmten Allergen ergibt. 5 natürliche Antihistaminika Es gibt viele natürliche Kräuter, die Histamin hemmen. Hier sind die Top …



Gehören Sie jedes Jahr zu den vielen saisonalen Allergikern? Sind Sie müde von den negativen Nebenwirkungen, die viele rezeptfreie Antihistaminika haben? Glücklicherweise gibt es natürliche Alternativen, die Linderung bringen können, ohne Schläfrigkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen hervorzurufen – Symptome, die normalerweise von den meisten herkömmlichen Ansätzen begleitet werden. Die meisten natürlichen Antihistaminika helfen, Symptome im Zusammenhang mit einem überaktiven Immunsystem zu verhindern. Sie können auch bei Allergiesymptomen wie juckenden Augen, Verstopfung der Nasennebenhöhlen und Atembeschwerden helfen. Oder sie reagieren einfach auf eine Histaminreaktion, die sich aus der Exposition gegenüber einem bestimmten Allergen ergibt.

5 natürliche Antihistaminika

Es gibt viele natürliche Kräuter, die Histamin hemmen. Hier sind die Top 5 Kräuter, die einige der häufigsten Allergiesymptome behandeln :

1. Holunder

Holunder ist ein europäisches Volksheilmittel, das normalerweise zur Unterstützung der Gesundheit bei Erkältungs- und Grippeanfällen eingesetzt wird. Es gibt jedoch Hinweise darauf, dass die Wirkstoffe in Holunder auch die Nebenhöhlen unterstützen, indem sie die Schwellung der Schleimhäute hemmen. Dieser Vorteil macht Holunder zu einem hervorragenden Instrument zur Unterstützung der Gesundheit bei der Bekämpfung saisonaler Allergiesymptome. Es schützt auf natürliche Weise die Abwehrkräfte, indem es Bakterien in Schach hält, und es wurde auch verwendet, um Sinusitis und verstopfte Nase zu verhindern. In Reformhäusern wird es normalerweise als flüssiger Sirup rezeptfrei angeboten. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

2. Augentrost

Augentrost ist ein blühendes Kraut, das seit dem Mittelalter zur Unterstützung der Augengesundheit eingesetzt wird. Bisher gibt es nur sehr wenige wissenschaftliche Beweise, die die Verwendung des Krauts als natürliches Antihistaminikum belegen. Die vorhandenen Daten bieten jedoch vielversprechende Einblicke in die starken Vorteile des Krauts. Augentrost enthält einen hohen Anteil an Antioxidantien, die zur Unterstützung der Augengesundheit eingesetzt werden können. Die Pflanze selbst soll trockene Augen, Allergien, Sinusitis, Bindehautentzündung und andere Augeninfektionen bekämpfen. Es kann als Kräutertee oder in Kombination mit Wasser eingenommen und als Augenspülung verwendet werden. ((Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

3. Ginkgo

Ginkgo Biloba ist ein chinesisches Kraut, das häufig mit geistiger Wachsamkeit und Gedächtnisunterstützung in Verbindung gebracht wird. Tatsächlich ist es jedoch ein vielseitiges Kraut, das bei einer Vielzahl von Erkrankungen eingesetzt werden kann, darunter Glaukom, Bronchitis, Asthma, saisonale Allergien, Tinnitus und schlechte Durchblutung. Einige Referenzen beschreiben Ginkgo auch als natürliches Antihistaminikum. Es wird im Ayurveda als Stärkungsmittel angesehen, was bedeutet, dass es hilft, das Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen. (Quelle 1, (Link entfernt), (Link entfernt))

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

4. Springkraut

Springkraut wird seit Jahrhunderten von amerikanischen Ureinwohnern als natürlicher Ansatz gegen Giftefeu verwendet. Die durch Giftefeu hervorgerufene allergische Reaktion ist eine sogenannte Histaminreaktion. Die natürlichen chemischen Bestandteile von Jewelweed scheinen ähnlich wie Kortikosteroide zu wirken, Verbindungen, die diese Histaminreaktion hemmen oder „blockieren“. Dies kann auch für andere Histaminreaktionen gelten, z. B. bei Kontaktdermatitis und Bienenstichen. ((Link entfernt))

5. Brennnessel

Brennnessel mag schmerzhaft klingen, aber es wird tatsächlich als ein wunderbares gesundheitsförderndes Kraut angesehen. Brennnessel hat natürliche histaminblockierende Eigenschaften, die besonders bei saisonalen Allergien von Vorteil sind. In der Vergangenheit wurde Brennnessel bei Gelenk- und Gichtschmerzen sowie bei Ekzemen und Heuschnupfen eingesetzt. Aktuelle Forschungen haben diese alte Verwendung jedoch noch nicht unterstützt. ((Link entfernt)) (Link entfernt).

Unsere Empfehlung: (Link entfernt)

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki