



Hausmittel gegen Allergie

Was sind Allergien? Wenn wir an Allergien denken, sind die klassischen Anzeichen, die uns in den Sinn kommen, ständiges Niesen, Ausschlag oder Kurzatmigkeit. Diese Zeichen sind ungewöhnliche Reaktionen einer Person in einer ansonsten normalen Umgebung. Also, was genau sind Allergien? Allergien umfassen Immunsystem-basierte Überempfindlichkeitsreaktionen. Es gibt einen Anstieg von IgE- oder IgG/IgA/IgM-Antikörpern gegen die allergischen Reaktionen. Allergien können aus Antikörperreaktionen oder zellvermittelten Reaktionen resultieren. Antikörpervermittelte Allergien werden als IgE-vermittelte allergische Reaktionen oder nicht-IgE-vermittelte allergische Reaktionen klassifiziert. Einige der Beispiele für IgE-vermittelte allergische Reaktionen sind unter anderem: allergische Rhinitis (Heuschnupfen), allergisches Asthma und allergische Konjunktivitis. Beispiele für nicht-IgE-vermittelte allergische Reaktionen umfassen …



Was sind Allergien?

Wenn wir an Allergien denken, sind die klassischen Anzeichen, die uns in den Sinn kommen, ständiges Niesen, Ausschlag oder Kurzatmigkeit. Diese Zeichen sind ungewöhnliche Reaktionen einer Person in einer ansonsten normalen Umgebung. Also, was genau sind Allergien? Allergien umfassen Immunsystem-basierte Überempfindlichkeitsreaktionen. Es gibt einen Anstieg von IgE- oder IgG/IgA/IgM-Antikörpern gegen die allergischen Reaktionen. Allergien können aus Antikörperreaktionen oder zellvermittelten Reaktionen resultieren. Antikörper-vermittelte Allergien werden als IgE-vermittelte allergische Reaktionen oder nicht-IgE-vermittelte allergische Reaktionen klassifiziert. Einige der Beispiele für IgE-vermittelte allergische Reaktionen sind unter anderem: allergische Rhinitis (Heuschnupfen), allergisches Asthma und allergische Konjunktivitis. Beispiele für nicht-IgE-vermittelte allergische Reaktionen umfassen unter anderem nicht-IgE-vermittelte Konjunktivitis, Anaphylaxie, Rhinitis und Asthma. Zu den nicht-IgE-vermittelten Antikörpern gehören IgG, die als Reaktion auf das Einatmen proteingefüllter Schimmelpilze in Farmen, Actinomyces und Taubenkot zunehmen. Wenn die Allergien zellvermittelt sind, verursachen aktivierte Lymphozyten die Allergien, wie es bei Kontaktdermatitis beobachtet wird. Die häufigsten Allergien sind Asthma und Heuschnupfen.

Der Epidemiologe David Strachan stellte die Hypothese auf, dass die Minimierung der Exposition einer Person gegenüber Schmutz und die Desinfektion des Lebensumfelds das Allergierisiko erhöhen kann. Diese Hypothese wurde später als „Hygienehypothese“ bezeichnet. Dies erklärt das erhöhte Maß an Allergien, das bei westlichen Kindern beobachtet wird. Die desinfizierte westliche städtische Umwelt hat zu einer Verbreitung einer Vielzahl verschiedener Formen von Allergien geführt. Die Mikroflora-Hypothese besagt, dass durch die ständige Verwendung von antibakteriellen Seifen,

Reinigungsmitteln und Antibiotika die Exposition von Kindern gegenüber Krankheitserregern verringert wird, die das Immungedächtnis und das Immunsystem stärken können. Es wurde beobachtet, dass Allergien in Ländern wie Indien, Pakistan und China im Vergleich zu den entwickelten Ländern der westlichen Welt geringer waren. Städtische Gebiete in Entwicklungsländern, die einem westlichen Lebensstil folgten, zeigten jedoch ähnliche Allergiemuster wie der Westen.

Wann beginnt die „Allergiesaison“?

Die „Allergiesaison“ hängt von der Art der Allergien ab, an denen die Person leidet. Wenn eine Person gegen Pollen allergisch ist, beginnt die Allergiesaison im Frühling (wenn Pollen herumfliegen). Trockenheit in der Atmosphäre kann zu Ekzemen führen. Dies sind im Westen häufig beobachtete Allergien. In Asien werden Asthma und Nahrungsmittelallergien reichlich beobachtet.

Allergien bei Kindern

Wenn einer oder beide Elternteile Allergien haben, besteht ein 70-prozentiges Risiko, dass das Kind eine Allergie bekommt. Dieses Risiko ist bei Kindern, deren Eltern nicht an Allergien leiden, viel geringer (10 %). Neurodermitis (atopisches Ekzem oder Dermatitis) ist eine häufig bei Kindern beobachtete Allergie. Es ist durch einen Ausschlag an Beinen, Armen und Gesicht des Babys gekennzeichnet. Es beginnt, wenn das Baby weniger als 2 Jahre alt ist. Wenn sich das Kind entwickelt, wird der Ausschlag um die Ellbogen oder hinter den Knien lokalisiert. Im Allgemeinen wird Ekzem bei fast 20 % der Kinder beobachtet. Ungefähr 6 % der Kinder auf der Welt leiden an Lebensmittelallergien

Auswirkungen von Allergien

Einige der häufigsten Auswirkungen von Allergien sind:

- Wässrige Augen
- Niesen
- Juckreiz in Nase, Zahnfleisch, Fußsohlen, Handflächen
- Verengung im Hals
- Ausschlag
- Schock und Hypotonie
- Asthma
- Schwierigkeiten beim Schlucken
- Erbrechen
- Durchfall

Verschiedene Arten von Allergien

Die verschiedenen Arten von Allergien sind saisonaler Heuschnupfen (allergische Rhinitis), Nesselsucht, Sinusitis, systemische (Bindehautentzündung, Ekzeme, Latexallergie und Lebensmittelallergien) oder ganzjährige (Asthma, Tierallergie, Hausstaubmilbenallergie).

Was sind die Ursachen von Allergien?

Es gibt verschiedene Ursachen für Allergien:

Vererbung
 Genetik
 Systemische Allergene
 Essen
 Antibiotika
 Bisse von Insektenstichen
 Latex handschuhe
 Mehrjährige Allergene
 Tierhaar
 Staubmilben
 Aeroallergene – saisonale Allergien
 Pollen
 Sporen von Pilzen
 Gras

Hausmittel gegen Allergien

Natürliche Heilmittel für Allergien

Komplementär- und Alternativmedizin (CAM) wurde zur Behandlung von Allergien eingesetzt. Chinesische Kräutermedizin, pflanzliche Aromastoffe, Kräutertees und Milchsäurebakterien werden häufig zur Behandlung von Allergien und Asthma eingesetzt.

Aromatische Verbindungen: Pflanzen, die aromatische Verbindungen enthalten, darunter Anis, Menthol, Eukalyptus, Kampfer, Fenchel, Tolubalsam, sind in Produkten wie Tiger Balm oder Vicks VapoRub enthalten. Sie werden lokal auf Hals oder Brust aufgetragen, um entzündete Schleimhäute zu lindern. Auch Honig, Irisches Moos, Rotulme, Kochbananen und Bonbons lindern den Hals. Thymian, Meerrettich, Angelika, Ingwer und Tee sind einige der anderen nützlichen Kräuter bei der Behandlung von Allergien.

Diät: Knoblauch, Vitamine (E, C, A), Antioxidantien, Öle aus Zitrusfrüchten, Zwiebeln, Omega-3-Fettsäuren und Gewürze verstärken die Immunantwort eines Menschen. Eine Verringerung der Salz- und Zuckeraufnahme sowie eine Erhöhung der Magnesiumaufnahme können helfen, das Asthma mit brüchigem Asthma zu regulieren.

Antioxidantien, die leicht in bestimmten Lebensmitteln zu finden sind, haben natürliche Antihistaminika, die die durch Pollen und Allergene ausgelöste Reaktion reduzieren. Diese Lebensmittel mit den Flavonoiden Quercetin und Bromelain geben auch Obst und Gemüse ihre Farbe. Quercetin hilft, Immunzellen auszugleichen, um die Produktion und Freisetzung von Histamin sowie anderen allergischen und entzündlichen Verbindungen zu verhindern. Früchte wie Äpfel, Orangen und rote Weintrauben enthalten Quercetin, ebenso schwarzer Tee und Rotwein.

Probiotische Bakterien: Nützliche Bakterien wie Lactobacillus-Stämme werden in Joghurt, Käse und anderen fermentierten Produkten beobachtet. Lactobacillus casei ist ein solcher probiotischer Stamm, der die Mikroflora des Darms eines Individuums aufrechterhält. Es wurde beobachtet, dass solche Personen im Vergleich zu Personen, die keine Produkte mit Lactobacillus-Stämmen haben, weniger wahrscheinlich Allergien entwickeln.

Natürliche Behandlungen für Allergien

Die verschiedenen Formen der Behandlung von Allergien sind wie folgt:

Allergenvermeidung: Dies ist der erste Schritt zur Behandlung von Allergien. Sobald die Allergiequelle identifiziert ist, empfiehlt der Arzt der Person, den Kontakt mit dem problematischen Allergen zu vermeiden. Beispielsweise können Lebensmittelallergien kontrolliert werden, indem der Verzehr des Lebensmittels, das die Allergie verursacht, vermieden wird. Nüsse, Soja, Eier, Kuhmilch sind alles gängige Formen von Lebensmittelallergenen. Ebenso kann die Vermeidung des Kontakts mit Chemikalien, Insekten durch die Verwendung von Handschuhen und Schutzmasken Stich- und Atemwegsallergien vorbeugen. Tierallergien können auch behandelt werden, indem das Tier, das die Allergie verursacht, gemieden oder verschenkt wird. Heikel ist die Situation jedoch bei Hausstaubmilben im Haus. Forschungsstudien haben den Einfluss von Hausstaubmilben auf Bronchialerkrankungen, Asthma oder Ekzeme nicht abschließend berichtet. Daher kann die Vermeidung von Hausstaubmilben diese Probleme möglicherweise nicht ganz lösen, und die Entscheidung, in ein anderes Haus zu ziehen oder problematische Teppiche zu entfernen, muss mit Vorsicht getroffen werden.

Primärprävention: Eltern mit Allergien sind immer vorsichtig, wenn ihre Babys Allergien bekommen. Um das Allergierisiko ihrer Kinder zu verringern, wird das Stillen in den ersten Monaten des Säuglingsalters empfohlen. Einzelpersonen werden gebeten, mit dem Rauchen aufzuhören, da die Allergene im Rauch das Allergierisiko erhöhen können. Außerdem können hydrolysierte Milchformulierungen von Säuglingen verwendet werden, die eine allergische Reaktion auf Muttermilch zeigen.

Allergie-Tipps für den Frühling

Laut dem American College of Allergy, Asthma, and Immunology sollten Personen, die im Frühjahr zu Allergien neigen, die notwendigen Vorsichtsmaßnahmen treffen.

- Einzelpersonen sollten im Frühjahr alle Fenster, Türen und Lüftungsöffnungen schließen, die eine Pollenzirkulation ermöglichen. Dies sollte im Büro, zu Hause und im Auto erfolgen.
- Einzelpersonen sollten eine Maske tragen, um den Kontakt mit Pollen, Schimmel und Gras während der Gartenarbeit oder beim Gehen durch Parks oder von Bäumen gesäumte Straßen zu vermeiden.
- Einzelpersonen sollten ihre im Freien getragene Kleidung ausziehen und duschen, um das Vorhandensein der Allergene zu beseitigen.
- Vermeiden Sie es, tagsüber nach draußen zu gehen, wenn große Mengen an Pollen in der Atmosphäre gefunden werden.

Homöopathische Mittel bei Allergien

Im Gegensatz zu Naturheilmitteln, die eine Kombination von Kräutern zur Behandlung von Allergien verwenden, verwenden homöopathische Mittel jeweils nur ein Kraut. Das andere signifikante Merkmal homöopathischer Mittel ist, dass das Kraut in einer extrem verdünnten Konzentration verwendet wird (1 zu 1060 oder 1 zu 10-120). Diese Technik wird als Isopathie bezeichnet. Die Homöopathie verwendet verschiedene Kräuter, wie z. B. verbrannter Schwamm, Sabadilla, Zaunrübe und Narde. Ein homöopathischer Arzt beurteilt den Patienten, indem er nach dem Lebensstil des Patienten, der Persönlichkeit und der Art der zum Ausdruck kommenden Symptome fragt. Basierend auf den Informationen wird eine geeignete Arzneimittelformulierung bereitgestellt. Over-the-Counter-Medikamente können leicht basierend auf den Symptomen gekauft werden. In Abwesenheit eines Arztes haben sich auch rezeptfreie Medikamente als wirksam erwiesen. Homöopathische Mittel haben sich bei der Behandlung von allergischer Rhinitis und Asthma als wirksam erwiesen.

Was ist gut bei Allergien?

Bakterien im Darm oder Dünndarm sind vorteilhaft bei der Vorbeugung von Allergien und anderen Überempfindlichkeitsreaktionen. Es gibt nützliche Bakterien, die in die Kategorie der Probiotika fallen. Diese Probiotika schützen vor einer Vielzahl von Krankheiten. *Lactobacillus casei* ist einer von vielen *Lactobacillus*-Stämmen, die in Joghurt, Käse und anderen fermentierten Lebensmitteln vorkommen. Es wurde beobachtet, dass schwangere Frauen, die in der letzten Phase der Schwangerschaft Probiotika einnehmen, die Wahrscheinlichkeit eines infantilen Ekzems bei ihren Babys verringern. Probiotische Bakterien können auch bei der Vorbeugung asthmatischer Reaktionen eine positive Wirkung haben.

Muttermilch ist auch vorteilhaft, um Babys vor Allergien zu

schützen. Die Mikroflora im Darm wird in den ersten Monaten des Säuglingsalters durch die Muttermilch angereichert.

Präbiotika sind Substanzen, die die probiotischen Bakterien anreichern. Inulin ist ein aus Pflanzen gewonnenes Präbiotikum. Es kann von Menschen nicht verdaut werden, ist aber sehr nützlich für Bifidobakterien, die im Dickdarm vorkommen. Durch die Anreicherung mit Probiotika spielen Präbiotika eine Rolle bei der Reduzierung von Allergien.

Bestimmte Helminthen oder parasitäre Würmer, die aus Infektionen wie Schistosomiasis und Filariose stammen, bieten Schutz gegen Allergien wie infantiles Ekzem.

Allergien loswerden

Während es schwierig ist, Allergien vollständig loszuwerden, kann man mit der richtigen Allergenerkennung, Vorbeugung und einem Behandlungsplan ein längeres, besseres, reaktionsfreies Leben führen.

Tipps für Allergiker

- Allergische Personen sollten die sie betreffenden Allergene identifizieren und versuchen, den Kontakt mit ihnen zu vermeiden.
- Personen mit Allergien sollten immer die geeigneten Medikamente mit sich führen, um plötzlichen allergischen Reaktionen entgegenzuwirken.
- Personen mit Familienanamnese sollten sich zu jedem Zeitpunkt ihres Lebens der möglichen Risiken bewusst sein, eine Allergie zu bekommen.
- Allergiker sollten Lebensmittel zu sich nehmen, die reich an probiotischen Organismen und Präbiotika sind.
- Einzelpersonen sollten einen Allergologen konsultieren, wenn die Symptome anhalten und nicht mit den Vorsichtsmaßnahmen bekämpft werden können. Allergologen können die geeigneten Schritte empfehlen, um eine allergische Reaktion zu bekämpfen und das Auftreten zukünftiger allergischer Reaktionen zu verhindern.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki