



NATÜRLICH ANGEHEN

Dein Leitfaden für den kommenden Frühling

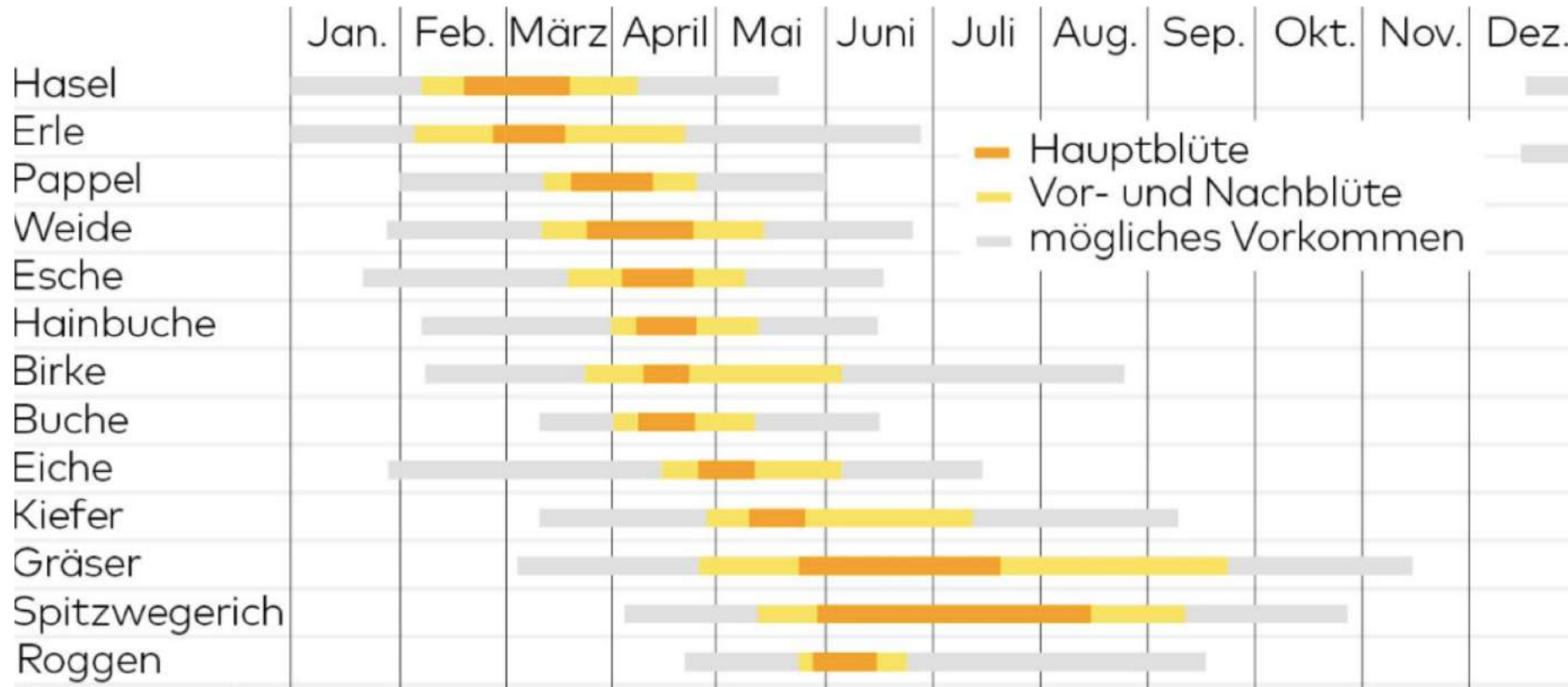
Sharing & Caring Therapie, Rahel Papis



JEDES JAHR DAS SELBE? LEIDEST DU UNTER...

- Niesen und Fließschnupfen.
- Juckreiz.
- Bindehautentzündungen.
- Kribbeln in der Nase oder den Augen.
- Überempfindlichkeit der Nase.
- Tagesmüdigkeit.
- erschwerte Atmung.

WELCHER TYP BIST DU?



<https://www.welt.de/gesundheit/medizin-ratgeber/article115643705/Graeserallergie-Pollen-Kalender-Symptome-Infos.html>

KREUZREAKTION?



Was ist eine Kreuzreaktion?

Eine Kreuzreaktion ist eine Gruppen-Allergie auf ähnliche oder verwandte Proteine. Betroffene reagieren auf mehrere scheinbar unabhängige Substanzen gleichzeitig allergisch. Meist handelt es sich um eine Nahrungsmittelallergie, deren Ursache auf eine Pollen- oder Latexallergie zurückzuführen ist. Häufige Beispiele für eine Kreuzreaktion sind das Birkenpollen-Nuss-Kernobst- oder das Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom. Wer sich also auf Birkenpollen sensibilisiert hat, kann auch auf Äpfel und Nüsse allergisch reagieren und umgekehrt.

Wie lässt sich eine Kreuzreaktion erkennen?

Pollenallergiebetreffene, die beim Essen von bestimmten Nahrungsmitteln ein Kribbeln im Gaumen, ein Brennen und Jucken im Mundbereich und an den Lippen verspüren oder gar eine Schwellung im Gesicht entwickeln, sollten eine Kreuzreaktion in Betracht ziehen.

Wie lässt sich eine Kreuzreaktion vorbeugen?

Wenn beim Essen ein Kribbeln/Beissen im Mund oder im Rachen bemerkt wird, sollte das Nahrungsmittel nicht mehr konsumiert werden. Allerdings werden viele Proteine beim Kochen oder Erhitzen zerstört und können wieder gegessen werden. Häufig empfiehlt sich, nur geringe Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels zu essen. Gelegentlich lindert sich durch die Pollentherapie mittels Desensibilisierung auch die Allergie auf Nahrungsmittel.

<https://www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/info-zu-allergien/allergien-intoleranzen/nahrungsmittel/kreuzreaktion/?oid=1468&lang=de>

VERZICHTEN AUF...



Welche Kreuzreaktionen sind am häufigsten?

Rund 70 Prozent der an Baumpollenallergien Betroffenen weisen Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln auf. Bei einer Beifuss- und Gräserpollenallergie kommen Kreuzreaktionen weniger häufig vor. Typisch sind: **Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom**

Birke, Erle, Hasel (Januar–April)

Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, etc.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litchi.

Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom

Beifuss (Juli–August)

Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Kamille, Pfeffer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne.

Weitere typische Kreuzreaktionen

Gräser (Mai–Juli)

Erdnuss, rohe Kartoffeln, Soja, Kiwi, Tomaten, Melone, Getreide, Pfefferminze.

ERGÄNZENE NAHRUNGSMITTEL...

Brokkoli



Befreit Nasenneben- und Stirnhöhlen. Zudem ist Broccoli reich an entzündungshemmendem Vitamin C.

Brennnessel



Die Brennnessel lindert gerade jene Entzündungsprozesse, die mit allergischen Symptomen einhergehen. Frisch geerntet wie Gemüse zubereiten, oder als Tee oder Kapseln einnehmen.

Zitrusfrüchte



Zitrusfrüchte sind bekanntlich ebenfalls gute Vitamin-C-Lieferanten. Frische Früchte und frisch gepresste Zitrusäfte.

Zwiebel / Knoblauch



Quercetin ist ein anderer kraftvoller Pflanzenstoff, der als Waffe gegen Allergien dienen kann und ganz ähnlich wie Antihistamine wirkt.

Blattgemüse



Grünkohl, Spinat, Mangold und anderen dunkelgrünen Gemüsesorten und mit Olivenöl zubereiten, um die Aufnahme der fettlöslichen Carotinoide zu fördern, oder Smoothie.
Zusammen mit Omega-3-Fettsäuren wie zB. Leinöl verzehren.

Holunderbeeren



Die Holunderbeere enthält unfassbar hohe Mengen an verschiedenen Antioxidantien und Phytonährstoffen. Frischen Holundersaft oder aus den vollreifen Beeren eine zuckerarme Marmelade herstellen.

Petersilie



Auch Petersilie gehört zu jenen Lebensmitteln, welche die Ausschüttung von allergieauslösenden Histaminen verhindern kann.

Pestwurz



Die Blätter und Wurzeln der Pestwurz enthalten die sog. Petasine. Pestwurzextrakt lindert Niesanfälle, Juckreiz, Fließschnupfen und tränende Augen in nur fünf Tagen ohne die für Antihistaminika typischen Nebenwirkungen.

Thymian



Das Heil- und Würzkräut Thymian ist ein äusserst effektiver natürlicher Schleimlöser. Um sich die positiven Auswirkungen des Thymians zu Nutzen zu machen, sollten Sie zweimal am Tag einen Tee aus frischem Thymian zubereiten.

IM ALLTAG...



Vitamin D-Versorgung

Das meiste Vitamin D wird gebildet, in dem man sich der Sonne aussetzt. 500 bis 1.000 IE, entsprechend 12,5 bis 25 Mikrogramm Vitamin D₃, sind langfristig und völlig bedenkenlos zur Nahrungsergänzung geeignet.

Gönn dir einen Raumlutionisator

Diese erzeugen negative Ionen, die Schwebstoffe aus der Luft an sich binden und damit die Luftreinheit im Raum erhöhen.

<https://www.nachhaltigleben.ch/freizeit/gesundheit/heuschnupfen-natuerlich-behandeln-1337>



SHARING IS CARING!

MEHR UNTER: <http://www.sharingandcaring.ch/>

Rahel Papis • Zollikerstrasse 44, 8008 Zürich • +41 78 712 44 32 • info@sharingandcaring.ch