

Antiallergische Superfoods



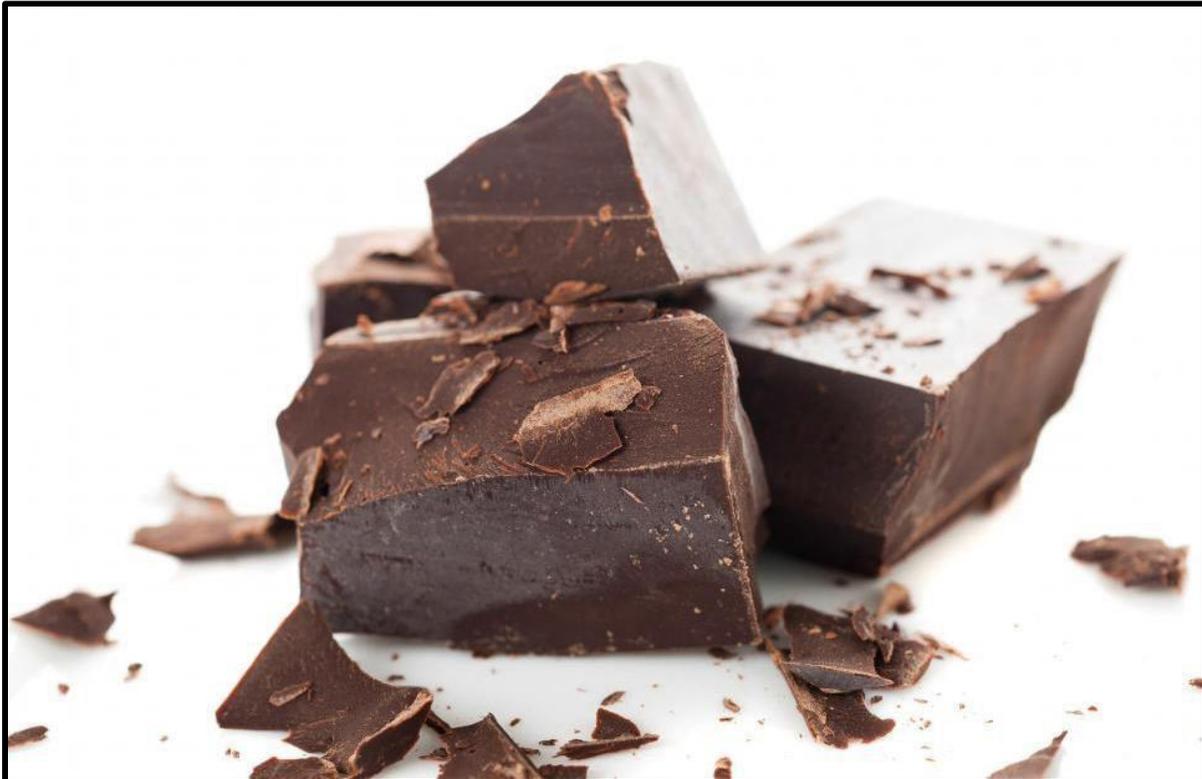
Wesley Virgin | Fettverbrenner Team

Dank Klimawandel ist inzwischen fast jede Jahreszeit zu einem Problem für Allergiker geworden. Der hohe Kohlendioxid-Level in der Atmosphäre bewirkt, dass allergieauslösende Pollen stärker als je zuvor vorhanden sind. Inzwischen haben wärmere Temperaturen zu einem früherem Frühlingsanfang geführt, was den allgemeinen Allergiezeitraum verlängert hat. Der nächste Frühling könnte vielleicht der längste sein, unter dem Sie jemals haben leiden müssen!

Aber es gibt auch gute Nachrichten. Sie bekommen in diesem E-Book eine genaue Beschreibung der natürlichen Nahrungsmittel, die sich in Reichweite Ihres Kühlschranks befinden, um Ihre Allergiesymptome zu lindern. Vitamin-C und kieselsäurehaltige Nahrung hilft, die Entzündungsursachen durch allergische Reaktionen zu reduzieren. In der Tat kann es sein, dass diese Nahrung genauso wirksam wie die Medikamente sein kann, die Sie sich aus der Apotheke besorgen, um Ihre allergischen Symptome zu lindern.

Lesen Sie diese Liste mit 10 natürlichen Anti-Allergiemitteln und holen Sie sie noch heute in Ihrem lokalen Lebensmittelgeschäft ab!

Schokolade



Wenn Sie eine gelegentliche Naschkatze sind, werden Sie die nächsten Sätze lieben. Es hat sich herausgestellt, dass Kakao Antiallergie-Eigenschaften besitzt. Eine im Jahr 2012 veröffentlichte Studie in der Zeitschrift "Pharmacological Research" befasste sich mit Laborratten, die mit einer kakaoreichen Kost gefüttert wurden. Die Ergebnisse zeigten, dass die getesteten Ratten ein niedrigeres Niveau an IgE hatten als die Ratten, die Standardnahrung bekamen. Dadurch wurde die antiallergische Wirkung von Kakao nachgewiesen.

Brokkoli-Sprossen



Wussten Sie, dass Schadstoffe wie Dieselauspuffpartikel (DEPs) allergische Reaktionen auslösen können? Zum Glück gibt es Nahrung wie Brokkolisprossen, die Schadstoffe völlig ausbremsen kann! Im Jahr 2016 wurde ein Forschungsartikel in der Zeitschrift "Food and Function" veröffentlicht, der bewies, dass Brokkolisprossen-Extrakt uns tatsächlich vor Allergien und schadstoffbedingtem Asthma schützen kann, weil es die Wirkung partikelförmiger Verschmutzung bei Personen mit Asthma und Allergien zu bis zu 50 % verringert.

Zitrusfrüchte



Zitrusfrüchte sind durch Ihre Vitamin C Konzentration als eine der besten krankheitsbekämpfenden Nahrungsmittel bekannt. Es wird empfohlen täglich 500 Milligramm Vitamin C zu konsumieren. Wenn Sie das nächste Mal in Ihr Lebensmittelgeschäft gehen, nehmen Sie eine Handvoll Orangen, Grapefruits, Zitronen und Kiwi mit in Ihre Speisekammer.

Brokkoli



Brokkoli beseitigt Ihre Allergiesymptome durch zwei verschiedene Eigenschaften. Zunächst ist es reich an allergieentlastendem Vitamin C. Zweitens gehört es zur Familie der Kreuzblüte-Pflanzen, die verstopfte Nasennebenhöhlen befreien. Wie oben beschrieben, können bereits 500 Milligramm Vitamin C am Tag Ihre Allergiesymptome mildern und bereits 250 Gramm rohes Brokkoli enthalten 80 Milligramm Vitamin C.

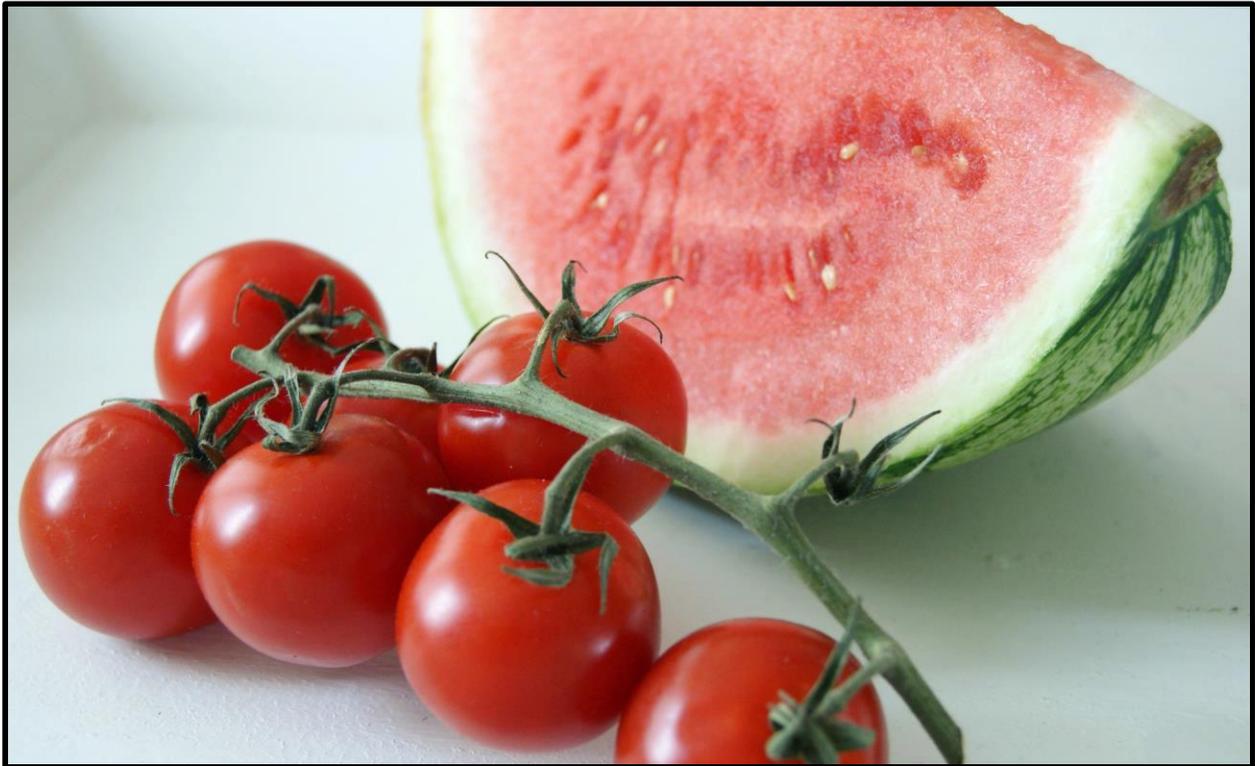
Holunderbeeren



Holunderbeeren werden als natürliches Grippemittel gelobt. Darüber hinaus können diese immunstärkenden Perlen auch als natürliche Allergiestopper dienen. Probieren Sie verschiedene Varianten der Holunderbeere aus. Viele leckere Rezepte finden sie hier:

<http://www.chefkoch.de/rs/s0/holunderbeeren/Rezepte.html>

Wassermelone & Tomaten



Beides sind köstliche Früchte mit einem hohen Gehalt an Lycopin, das allergische Reaktionen und der Ansammlung von weißen eosinophilen Blutzellen verhindert, welche die allergischen Symptome in den Lungen hervorrufen. Lycopin zählt zu den Antioxidantien und gilt als Radikalfänger, d. h., es kann auch viele Gifte im menschlichen Körper unschädlich machen.

Pestwurz



Den Blättern und Wurzeln von Pestwurz wird nachgesagt, Allergien zu bekämpfen. Der Inhaltsstoff wird Petasites genannt und blockiert nachhaltig chemische Reaktionen die Allergien hervorrufen. Entlastet diese Pflanze wirklich Allergiesymptome? Die Wissenschaft sagt, dass sie es tut, obwohl sie nicht für kleine Kinder, Personen über 65 oder Menschen mit Ambrosiaallergien empfohlen wird. Eine britische Forschungsarbeit mit sechs Studiengruppen hat bewiesen, dass bei fünf Studiengruppen die Pestwurz eine Allergie geschwächt haben.

Petersilie



Michael Castleman, Autor von "The New Healing Herbs" berichtet, dass Petersilie die Sekretion des allergie-herbeiführenden Histamins hemmt und dadurch Allergien wirksam bekämpft. Petersilie ist zwar gesund, aber auch ein harntreibendes Mittel, also vergewissern Sie sich bitte bei Ihrem Arzt, bevor Sie große Mengen davon zu sich nehmen.

Knoblauch & Zwiebeln



Zwiebeln und Knoblauch sind voller Quercetin, einer Geheimwaffe, die benutzt werden kann, um Allergien als Antihistamin zu bekämpfen. Übrigens enthalten Äpfel auch Quercetin. Treffen Sie also Ihre Auswahl, aber Sie wird so oder so gut ausfallen.

Rote Trauben & Rotwein



Diese häufig konsumierten Leckereien verfügen über eine wichtige Polyphenol-Zusammensetzung. Können Sie sie erraten? Sie heißt Resveratrol. Eine 2013 in der Zeitschrift "Journal of Nutrition" herausgegebene Studie fand heraus, dass Resveratrol half, allergische Reaktionen bei Mäusen zu unterdrücken. Kann es einen besseren Grund geben um Wein zu lieben? Er ist auch gut für Ihr Herz und kann helfen, eine herannahende Erkältung zu verhindern. Also nächstes Mal, wenn sich ein Niesen ankündigt, gönnen Sie sich ein Glas Wein und naschen Sie ein paar Weintrauben.