

Allergiezeit!

Wie auch Allergiker den Frühling genießen können

Sobald der Frühling mit seinen ersten Blüten lockt, trieft die Nase, röten sich die Augen. Allergiezeit! Die rechtzeitige Einnahme von Naturmitteln kann hier Wunder wirken

Allergien gehören zu den großen Herausforderungen der Medizin, für die es noch immer keine befriedigende Lösung gibt. Medikamente und Desensibilisierungs-Behandlungen sind nicht nur mit Nebenwirkungen verbunden, sie sind oft auch nicht wirkungsvoll genug bzw. bringen keine dauerhaften Erfolge. Die Naturheilkunde hat jedoch Naturmittel zur Hand, die oft hervorragend helfen.

Schutz für Schleimhäute

MSM, eine natürliche Schwefelverbindung gewonnen aus Kiefernholz, ist eigentlich ein wichtiger Mineralstoff des Körpers und Bestandteil unserer Schleimhäute, Gelenke, Gelenksflüssigkeit und Muskeln. Eine besondere Eigenschaft ist ihre Fähigkeit, einen Schutzfilm auf allen Schleimhäuten aufzubauen. Damit wird verhindert, dass Allergene direkt an die Schleimhäute gelangen und dort Immunreaktionen auslösen. Man soll mit der Einnahme von 3 g täglich etwa ein bis zwei Monate vor der Allergiezeit beginnen, dann kommt die Wirkung nahezu an Antihistaminika heran. Gleichzeitig stärkt MSM die Schleimhäute, hemmt Entzündungen und hat noch andere gute Nebenwirkungen etwa auf Lunge, Gelenke, Leber und Haut.

Wer nicht auf Meerestiere allergisch ist, kann mit Hilfe von Omega 3 Fettsäuren - aus Krill Öl, oder Fisch Öl - die Entzündungs- und Allergie-Bereitschaft des Gewebes zusätzlich senken (siehe auch Interview Krill Öl auf <http://holimed.tv/natursubstanzen>). Mit der Kombination MSM und Krill Öl werden besonders gute Ergebnisse erzielt! Auch bei Asthma.

Die Naturheilkunde sieht die Allergie im Unterschied zur Schulmedizin als ganzheitliches Problem, das vor allem mit der Summe der Belastungen eines Menschen zusammenhängt. Daraus erklärt sich, warum etwa einen Frühling lang kaum Heuschnupfen-Symptome auftreten, im Jahr darauf hingegen schon geringer Pollenflug typische Reaktionen wie Schnupfen, Bindehautentzündung, Juckreiz oder Atemnot usw. hervorrufen kann. Der psychische Anteil ist dabei nicht zu unterschätzen. Er bestimmt im Wesentlichen die Toleranzschwelle. So wie ein Tropfen zu viel ein Glas Wasser zum Überlaufen bringt, ist oft ein psychischer Stressfaktor, der nicht einmal bewusst sein muss, entscheidend. Mithilfe der Kinesiologie (=eine Art Biofeedbackverfahren, bei dem man den Muskeltest verwendet, um individuelle Probleme und ihre Lösungen zu suchen), kann man aufspüren, was das Gleichgewicht des Menschen so massiv stört. Auch Behandlungen mit Quantenmedizin können Belastungen reduzieren. Übrigens sollten Allergiker auf einen strahlungsfreien Schlafplatz achten. „Geopathogene“ Störungen wie Wasseradern, Erdverwerfungen oder Elektrosmog belasten das Immunsystem.

Sehr häufig ist die Darmschleimhaut eines Allergikers vorgeschädigt. Etwa, wenn nach Antibiotikagaben die Darmflora nicht oder nicht ausreichend mit Darmbakterien aufgebaut wurde. Auch Gifte von Pilzen, Viren, falsche Ernährung, oder psychischer Stress schaden der Darmschleimhaut.

Mitunter sind die Folgen gravierend: Durch die gestörte Darmflora gelangt Fremdeiweiß aus der Nahrung zur stark durchbluteten Darmwand, wo es Entzündungen hervorruft. Der Körper setzt Botenstoffe frei, die eigentlich als Hilfe gegen die Entzündung gedacht sind. Der Darm schwillt an. Antikörper werden auf den Plan gerufen. Es entstehen Allergien vom Soforttyp und chronische Entzündungen, da sich das Geschehen immer neu anfacht. Außerdem drückt die Schwellung die Schleimhautzellen des Darms auseinander. Der Darm wird durchlässiger. Man bezeichnet den damit verbundenen Rückgang der Darmschleimhaut und daraus entstehende winzig kleine „Löcher“ als Leaky-Gut-Syndrom.

Viele Allergiker haben deshalb auch Symptome ständiger Darmreizung wie Darmentzündungen, Blähungen, Völlegefühl, Koliken, Übelkeit, Durchfall, Verstopfung, Infektanfälligkeit, Müdigkeit, Kräfteverlust, Hautreaktionen, Gelenksschmerzen, Kopfschmerzen und Migräne.

Die gute Nachricht ist nun: die Darmschleimhaut wird alle zwei bis drei Tage vollständig erneuert. Die Aminosäure (Eiweißbaustoff) L-Glutamin hilft ihr dabei, Schäden zu reparieren und „Löcher“ in der Darmschleimhaut zu schließen. Da es viele Aminosäuren mit unterschiedlichen Funktionen gibt, sollte man auf ein Präparat mit L-Glutamin achten. Danach ist eine Regeneration mit Darmbakterien ratsam. Joghurts sind hier zu wenig. Eine hohe Dosis garantiert lebender Keime pro Kapsel (ab etwa 5 Milliarden) ist viel effektiver.

Wie wichtig eine intakte Darmflora für die Allergievorbeugung ist, zeigen neuere Studien. Das Allergierisiko von Babies allergischer Mütter sinkt drastisch, wenn in der Schwangerschaft Darmbakterien eingenommen wurden!

Weiter Informationen zu Natursubstanzen erhalten Sie auf:
<http://www.holimed.tv/channel/view.php?channel=&id=811>