



Asthma

Asthma ist eine allergische Erkrankung der Atemwege, welche Anfälle von Keuchen, Husten und in schweren Fällen, Atemnot verursacht. Asthma kann durch inhalierte Allergene ausgelöst werden oder kann ein Zeichen für eine Lebensmittelunverträglichkeit sein.

Ernährungsempfehlungen

Personen, welche an Asthma leiden können ihren Zustand wesentlich verbessern, wenn die Lebensmittelunverträglichkeiten diagnostiziert werden und die auslösenden Lebensmittel vermieden werden.

Diäten mit hohem Salzgehalt machen die Atemwege empfindlicher gegenüber der Histaminfreisetzung, deshalb sollten Asthmatiker (unabhängig von der Asthmaursache) ihren Salzkonsum minimieren. Asthmatiker sollten Lebensmittel mit zugesetzten Sulfiten meiden, da diese schwere Asthmaanfälle auslösen können.

Nährstoffempfehlungen

Vitamin C mit Bioflavonoiden. Ein natürliches Antihistaminicum. Viele Asthmatiker haben tiefe Vitamin C Spiegel. Die Häufigkeit und der Schweregrad von Asthma kann reduziert werden. Besonders wirksam gegen Asthma, welches durch körperliche Anstrengung ausgelöst wird.

Vitamin B6: kann die Häufigkeit und den Schweregrad von Asthmaanfällen vermindern.

Vitamin E: Kann den Schweregrad von Asthmaanfällen vermindern.

Vitamin B-Komplex: Bringt das Immunsystem wieder ins Gleichgewicht und reduziert Empfindlichkeiten. Niacin ist ein natürliches Antihistaminicum.

Magnesium in kolloidaler Form: Kann die Anfälle reduzieren und die Lungenfunktion verbessern. Asthmatiker leiden häufig an Magnesiummangel.

Omega-3 Fettsäuren: Kann die Häufigkeit und den Schweregrad von Asthmaanfällen vermindern.

Gamma-Linolensäure: Vermindert Entzündungen und Blutstauungen, bringt die Immunreaktionen wieder ins Gleichgewicht.

Diese wissenschaftliche Information will und kann keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder durch einen anderen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge die Information des Herstellers sorgfältig zur Kenntnis zu nehmen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des Autors, der Firma Nature Power International Inc. sowie seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.