

Leben, ja natürlich

Zum Nachschlagen und Aufbewahren

So hilft die Natur bei Allergien

Fallbericht: Grosse Erleichterung

Die Kombination von Schwarzkümmelöl und Kapernextrakt-Kapseln erleichtern unseren Söhnen die Heuschnupfenzeit enorm. Letzten Frühling merkte der Jüngere kaum etwas vom Pollenflug, obwohl er sonst unter dieser Allergie litt. Auch der Ältere bestätigte mir, wie ihm die Kapernextrakt-Kapseln helfen würden gegen die Allergie. Die lästigen Beschwerden wie starkes Jucken in der Nase oder brennende Augen sind mit Schwarzkümmelöl und Kapernextrakt viel weniger geworden. Wir staunen!

Frau H.N. im Toggenburg

Fallbericht: Kapern helfen b. Allergien

Habe div. Allergien. Schwarzkümmelöl und Kapern-Extrakt sind super gegen Allergien. Seit ich Kapern-Extrakt-Kapseln einnehme ist das häufige jucken an der Haut und am Körper (Bauch, Rücken) verschwunden.

Mein Sohn ist Allergiker. Seit er die Kapern-Extrakt-Kapseln nimmt hat er keine allergischen Symptome mehr wie eine laufende Nase mehr.

Frau C.S., Kanton Zürich

Kapern-Extrakt gegen div. Allergien

Meine Allergien (auf Lebensmittel und Pollen, Heuschnupfen) haben sich massiv gebessert seit ich die Kapern-Extrakt-Kapseln einnehme.

Frau C.F. im Wallis

Fallbericht: Heuschnupfen weg

Nehme seit April 2011 regelmässig Schwarzkümmelöl- und Kapern-Extrakt-Kapseln mit Erfolg gegen meinen Heuschnupfen ein. Seither sind die lästigen Symptome wie Augenbrennen und Jucken in der Nase verschwunden – auch im Frühling 2012 geht es mir wieder gut, Bestätigung im Januar 2013. Ab und zu muss ich noch niessen, aber ich leide nie mehr so stark darunter wie vorher. Ich bin begeistert.

Frau M.R. im Bündnerland

Eine Allergie - was ist das?



Das Wort Allergie stammt aus dem Griechischen und bedeutet soviel wie Fremdreaktion. Eine Allergie ist keine Krankheit, sondern eine überschüssige Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene). Diese übermässige Reaktion des Organismus auf körperfremde Stoffe äussert sich mit typischen Symptomen, oft auch in entzündlichen Prozessen.

Die Natur hat Hilfen bereit, damit diese überschüssige Abwehrreaktion bei Allergien korrigiert werden kann.

Zwei natürliche Helfer

Wir hören regelmässig von Menschen, denen Kapern-Extrakt und Schwarzkümmelöl bei Allergien geholfen hat – siehe Berichte auf Seiten 1 und 2.

Bei Schwarzkümmelöl sollte man im zeitigen Winter beginnen - kann jedoch auch später noch einsteigen. Kapernextrakt ist mehr der Feuerlöscher wenn es schon brennt und juckt.

Schwarzkümmelöl

«Schwarzkümmelöl hat sich immer wieder für therapeutische Anwendungen bewährt, die auf einen allergischen Hintergrund hindeuten. So sind beispielsweise zahlreiche Fälle von Patienten belegt,

die jedes Jahr im Frühling von schweren Pollenallergien heimgesucht wurden und die nach regelmässiger Einnahme von Schwarzkümmelöl völlig beschwerdefrei blieben. Schwarzkümmel liefert die für den Allergiker notwendige zusätzliche Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.»

Aus «Natürlich heilen mit Schwarzkümmelöl»; Dr. med. Peter Schleicher und Dr. med. Mohamed Saleh; Südwest-Verlag

Wirkungsweise bei Allergien

Das Schwarzkümmelöl enthält Substanzen, die der Körper selbst nicht bilden kann, die er aber für eine optimale Immunabwehr braucht.

Einige dieser Substanzen sind für die menschliche Immunabwehr unverzichtbar, beispielsweise die hochwertigen, essentiellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Schwarzkümmelöl.



Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren sind an biochemischen Reaktionen beteiligt. Dabei entsteht unter anderem Prostaglandin E1. Diese Substanz wirkt immunharmonisierend. Das Abwehrsystem kann durch das Prostaglandin E1 seine überschüssige Aktivität, die für Allergien verantwortlich ist, verlieren. Dadurch kann Heuschnupfen vermieden werden.

In der Allergiebehandlung und -vorbeugung hat sich das Schwarzkümmelöl deshalb schon tausendfach bewährt.

Einnahme Schwarzkümmelöl



Bewährt hat sich eine frühzeitige Einnahme bis in den Sommer hinein. Als Tagesdosis sind dreimal ein bis zwei Kapseln Schwarzkümmelöl zu empfehlen.

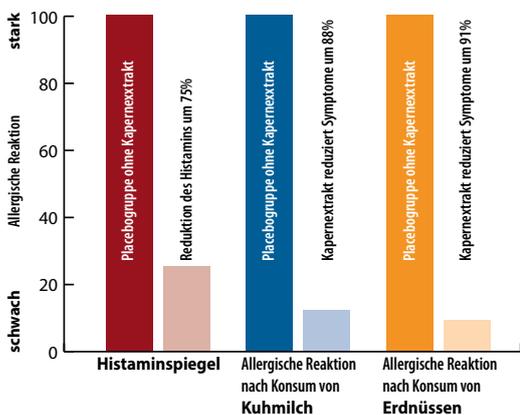
Wir empfehlen eher Kapseln als offenes Schwarzkümmelöl zum Schutz des delikaten Öles.

Referenzen

J. Neumayer, Das vielseitige Hausmittel; Ehrenwirth Verlag
Hermann Ehmann, Schwarzkümmel; Lebensbaum Verlag

Kapern-Extrakt wirkt bei Allergien

Professor Bonina von der Universität Genua (Italien) hat herausgefunden, dass die regelmässige Einnahme von Kapernextrakt für Allergiker einen grossen Nutzen bringen kann.



Studie: F. Bonina & al., Antiallergic and antihistaminic effect of a standardized extract of Capparis spinosa

Nach der Einnahme von Kapern-Extrakt haben die allergischen Symptome bei Heuschnupfen um bis 75% abgenommen, bei Lebensmittelallergien um bis 91%.

Das gute an Kapern-Extrakt ist, dass man ihn direkt bei allergischen Beschwerden in hoher Dosierung nehmen kann. Vielen Menschen kann das gute Hilfe und Erleichterung bringen.

- Natürlich und rein pflanzlich
- Keine Nebenwirkungen bekannt
- Wirkung in mehreren klinischen Studien belegt; wir hören viele positive Erfahrungsberichte von Allergikern mit Kapern-Extrakt
- Wirkt kombiniert gegen Luft- und Lebensmittelallergene

Fallbericht: Schlafe besser

Wenn ich vor dem Schlafengehen eine Kapsel Kapern-Extrakt nehme (zusammen mit Schwarzkümmelölkapseln), kann ich auch in der Zeit, wo die Pollen fliegen mit offenem Fenster gut schlafen!

Frau S.T. in Lyss

Einnahme / Dosierung



Vorbeugend täglich 300 mg Kapernextrakt drei Wochen vor der Pollenflugzeit. Kapern-Extrakt ist nach unserem Wissen in Kapselform erhältlich.

Bei akuten Beschwerden 2 g Kapernextrakt einnehmen. Bei Bedarf sofort mit hoher Dosierung einsteigen!

Bei Linderung auf Grunddosis von 300 mg Kapernextrakt / Tag zurück gehen für weitere 3 Wochen. Bei Bedarf wieder auf die hohe Dosierung wechseln. Gemäss Angaben des Herstellers kann Kapern-Extrakt auch über einen längeren Zeitraum mit 3x 2 Kapseln pro Tag eingenommen werden.

Wirkstoffe in Kapern-Extrakt

Quercetin

Kapern sind sehr reich am Flavonol Quercetin. Durch mehrere Studien ist bekannt, dass Quercetin die Freisetzung von Histamin hemmt indem es die Membran der Mastzellen stabilisiert und das antiallergische Immunsystem stärkt. Zudem gilt Quercetin als starkes Antioxidans

Kaempferol

Kapern sind Lebensmittel mit dem höchsten Gehalt an Kampferol. Dieser bioaktive Wirkstoff verringern die fehlgeleitete Immunantwort in den Darmzellen und zeigt antiallergische Wirkung bei allergischem Asthma.

Referenzen Kapernextrakt

F. Bonina & al., In vitro antioxidant and in vivo photo-protective effect of a lyophilized extract of Capparis spinosa, L. buds, J. Cosm. Sci. 53, 321-335 (Nov./Dec. 2002).

F. Bonina & al., Antiallergic and antihistaminic effect of a standardized extract of Capparis spinosa L. flowering buds, X National Meeting of Pharmacognosy, Cagliari 2-6 October 2002.

F. Bonina & al., Antiallergic and antihistaminic effect of two extracts of Capparis spinosa L. flowering buds, Phytomedicine Research 2003.

Source : <http://www.phenol-explorer.eu/>

Hattori M., Mizuguchi H., Baba Y., Ono S., Nakano T., Zhang Q., sasaki Y., Kobayashi M., Kitamura Y., Takeda N., Fukui H.; Quercetin inhibits transcriptional up-regulation of histamine H(1) receptor via suppressing protein kinase C-δ/extracellular signal-regulated kinase/poly(ADP-ribose) polymerase-1 signaling pathway in He-La cells. Department of Molecular Pharmacology, University of Tokushima, Japan, 2013

Lee EJ, Ji GE, Sung MK., Quercetin and kaempferol suppress immunoglobulin E-mediated allergic inflammation in RBL-2H3 and Caco-2 cells; Inflamm Res. 2010 Oct;59(10):847-54. doi: 10.1007/s00011-010-0196-2. Epub 2010 Apr 13.

Gong JH, Shin D, Han SY, Kim JL, Kang YH., Kaempferol suppresses eosinophil infiltration and airway inflammation in airway epithelial cells and in mice with allergic asthma. J Nutr. 2012 Jan;142(1):47-56. doi: 10.3945/jn.111.150748. Epub 2011 Dec 7.

Weitere Hilfen

Pollenallergiker: Zuhause sind Pollennetze an den Fenstern im Schlafzimmer, gute Luftreiniger (z.B. Venta – setzen wir selber ein) und das regelmässige Waschen der Wäsche / Bettwäsche mit milden Waschmitteln entlastend.

Gegen Milben helfen trockene Raumluft, gutes Lüften der Betten und eine eher tiefe Raumtemperatur.

Allergenarme Ernährung

Vorsicht bei Milch, Fisch, Meeresfrüchten, Eier, reifem Käse, E-Stoffen, Soja, Gluten, Nüsse, Sellerie, Gewürzen, Schokolade, Alkohol, Erdbeeren, Kiwis, Zitrus.

Viel Rohkost empfohlen

«Frischkost (Rohkost) erzeugt keinerlei Allergien, sondern ist das beste Heilmittel dagegen. Demnach ist eine Kostform, die aus reiner Frischkost besteht, das souveräne Heilmittel.»

Dr. med. M. O. Bruker

Darmaufbau sinnvoll

80% des Immunsystems ist rund um den Darm zu finden. Eine patogene Darmflora schwächt das Immunsystem dauerhaft und belastet dieses zusätzlich. Es kann sich lohnen den Darm **mit probiotischen Produkten aufzubauen**, insbesondere nach der Einnahme von Antibiotika, Cortison oder anderen Medikamenten.

Gesundheitsberatung?

Link: [Wir sind gerne für Sie da!](#)

Die richtigen Omega-3-Quellen für Allergiker

Insbesondere Menschen mit schwerem Rheuma, Hautekzemen, Allergien und Chronischkranke haben nicht mehr die Fähigkeit, pflanzliche Ω-3 (z.B. Leinöl) in genügender Menge in die wirksamen DHA & EPA umzuwandeln.

Aus «Gesund statt chronisch krank» von Dr. med. Joachim Mutter, fit fürs Leben Verlag, 1. Auflage 2009

In diesen Fällen kann Omega-3-Fischöl helfen, die Entzündungstendenzen zu mindern. Empfohlen sind 2-4 Kapseln zu 500 mg Omega-3-Fischöl / Tag.