

Hilfe bei Sonnenallergie

Die Ernährung spielt bei Neurodermitis und Allergien eine grosse Rolle...! Hilfreich sind bei derartigen Problemen essenziellen Fettsäuren (speziell die Gamma-Linolensäure, die bei Neurodermitis nicht vom Körper selbst gebildet werden kann.) Wir empfehlen hier kalt gepresstes, biologisches Hanföl - jeden Tag 2 Esslöffel pur! Auch einreiben wird empfohlen!

Hanföl enthält sowohl die Gamma-Linolensäure in erheblichem Anteil, als auch wertvolle Omega-III-Fettsäuren, welche gut gegen jedwede Entzündungszustände wirken.

Weiterhin wichtig ist eine gute Versorgung mit Antioxidantien, wie bspw. aus roten Beeren oder entsprechenden Gesundheitssäften, wie Aronia. Und schliesslich braucht es eine ausreichende Versorgung mit gut bio verfügbaren Mineralien, wie bspw. die Rezeptur aus Calcium/Magnesium- und Kaliumcitrat von Dr. Jacobs.

Wichtig wäre auch dass man sich auf Fructose-, Lactose-, und Histaminunverträglichkeit testen lässt, um weitere Anhaltspunkte für die Ausrichtung der Ernährung zu bekommen.

Geschrieben von [Michael](#) am Freitag, 2. Juli 2010 um 11:38 in [Gesundheitsnews](#)