
Subject: Cortisol : histamin

Posted by [Intoleranz1](#) on Sun, 05 Dec 2021 13:36:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Mein Hautjucken und Entzündungen der Haut ist immer weg wenn ich aufwache.
Zehn bis zwanzig Minuten später fängt es an.

Könnte mit cortisol zu tun haben , oder?

Antihistaminika helfen ganz gut dagegen, ebenso andere Sachen die histamin senken.

Hat jemand Tipps für mich, falls es wirklich von Cortisol getriggert wird?

Subject: Aw: Cortisol : histamin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Sun, 05 Dec 2021 18:08:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Kein Koffein trinken.

Das erhöht Cortisol um 40%.

Lavendelöl und Lemongrasöl sind laut
Studien die Wirksamsten gegen Mastzellen/Histamin.

Subject: Aw: Cortisol : histamin

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 07 Dec 2021 14:18:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Da ich eine Grippe bekam, habe ich mit
Rizinusöl abgeführt.
Allerdings bekam ich diesmal, trotz 50 ml
keinerlei Durchfall!
Rizinusöl wirkt nur abführend, wenn ausreichend
Histamin im Körper ist.

Zuvor habe ich die letzten 2 Tage Pfefferminzöl +
Thymianöl + Vitamin C genommen.
Vor allem Thymianöl scheint ein SEHR starker
Histamin/Mastzell-Hemmer zu sein:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4040322/>

Und es war auch nicht das erste Mal,
wo ich feststellte, dass nach einigen Tropfen
Thymian- oder Oreganoöl der Durchfall
durch Rizinusöl komplett ausblieb.

Das wäre doch was für dich, Intoleranz!
Ich nahm am Rizinusöl-Tag gar kein Thymianöl mehr,
sondern die 2 Tage davor. Also muss die
Halbwertszeit ziemlich lang sein.
Auch berichten viele User, dass durch Zugabe
einiger Tropfen Thymianöl ins Minox
der HA sofort gestoppt wurde.

Subject: Aw: Cortisol : histamin
Posted by [Pulsatilla](#) on Tue, 07 Dec 2021 16:10:52 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 05 December 2021 19:08Kein Koffein trinken.
Das erhöht Cortisol um 40%.

Lavendelöl und Lemongrasöl sind laut
Studien die Wirksamsten gegen Mastzellen/Histamin.
Lemonengrasöl?
Topisch?

Subject: Aw: Cortisol : histamin
Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Tue, 07 Dec 2021 16:33:18 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Pulsatilla schrieb am Tue, 07 December 2021 17:10Norwood-packt-das-an schrieb am Sun, 05
December 2021 19:08Kein Koffein trinken.
Das erhöht Cortisol um 40%.

Lavendelöl und Lemongrasöl sind laut
Studien die Wirksamsten gegen Mastzellen/Histamin.
Lemonengrasöl?
Topisch?

Lemongrasöl habe ich noch nicht ausprobiert.
Aber Thymianöl und Oreganoöl scheinen
oral sehr stark die Mastzellen/Histamin zu blocken.
Ich denke, dass es auch topisch wirkt.

Subject: Aw: Cortisol : histamin
Posted by [Praktikant](#) on Tue, 07 Dec 2021 16:48:17 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Hormonschwankungen, Stress erhöhen den Cortisolspiegel, genauso wie Kaffee und Alkohol
Probier mal Traubenzucker

Subject: Aw: Cortisol : histamin
Posted by [Intoleranz1](#) on Tue, 07 Dec 2021 17:29:42 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

Torsti schrieb am Tue, 07 December 2021 17:48Hormonschwankungen, Stress erhöhen den
Cortisolspiegel, genauso wie Kaffee und Alkohol
Probier mal Traubenzucker

Wieso gerade Traubenzucker ?

Subject: Aw: Cortisol : histamin
Posted by [Praktikant](#) on Tue, 07 Dec 2021 18:03:55 GMT
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

wegen möglicher Unterzuckerung
