

10

Lebensmittel und Kräuter gegen Entzündungen



Kurkuma

ein leuchtend gelbes Gewürz aus der indischen Küche. Wird seit Jahrhunderten zur Behandlung von Wunden, Infektionen, Erkältungen und Lebererkrankungen eingesetzt.



Zimt

ein beliebtes Gewürz in Backwaren und Smoothies. Es hilft die Gehirnfunktion zu verbessern, Verdauung und Gewichtsabnahme zu unterstützen und Diabetes zu bekämpfen.



Ingwer

scharf, aromatisch und würzig aus der asiatischen Küche bekannt. Es hilft gegen Übelkeit und Erbrechen, schützt gegen Krebs und stärkt dein Immunsystem.



Oregano

ein beliebtes Gewürz in der mediterranen Küche. Die Substanz Beta-Caryophyllen hilft Entzündungen zu hemmen. Gleichzeitig wirkt er auch antibakteriell und antimykotisch.



Knoblauch

Wird zur Linderung von Schmerzen bei Arthritis verwendet. Reduziert Übelkeit, Entzündungen und Blutdruck und hilft den Körper von Schmermetallen zu entgiften.



Gewürznelken

werden oft in Indien und China verwendet. Sie unterstützen deine Verdauung, haben eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung und stärken das Immunsystem.



Fetter Fisch

liefert wichtige Omega-3-Fettsäuren. Reduziert die Produktion von Molekülen und Substanzen wie Eicosanoide und Zytokine, die im Körper Entzündungen auslösen.



Grünes Blattgemüse

bietet viele Nährstoffe, die deinen Körper alkalisieren und entgiften. Enthält die 4 entzündungshemmenden Vitamine A, D, E und K in großen Mengen.



Heidelbeeren

eine natürliche Quelle für viele Antioxidantien, z.B. Anthocyanin. Ein hoher Gehalt an Ballaststoffen und Vitaminen A, C und E unterstützen ebenfalls deine Gesundheit.



Granatapfel

ist ebenfalls eine gute Quelle für Antioxidantien, insbesondere Punicalagin. Dies konnte in Studien Brust- bzw. Darmkrebszellen reduzieren.