

15 entzündungshemmende Lebensmittel

Falls Sie immer wieder Schmerzen haben, ist die Ursache vielleicht eine **chronische Entzündung**.

Dieser **Report** zeigt Ihnen, **welche Lebensmittel eine positive Wirkung gegen Entzündungen in Ihrem Körper haben** und gleichzeitig so günstig sind, dass diese eigentlich alle auf Ihren **wöchentlichen Essensplan** gehören.

Eine Entzündung ist eine Abwehrreaktion Ihres Körpers, ohne diese Sie nicht gesund werden könnten. Eine normale Entzündung ist also gut für die Heilung.



- *starke, langandauernde Entzündungen (chronische) sind sehr schlecht für Sie und Ihren Körper.*
- *die meisten entzündungshemmenden Salben, Nahrungsergänzungen und Pillen sind sehr teuer.*



Deshalb bekommen Sie hier eine einfache Liste, die Sie sofort beim nächsten Einkauf mitnehmen können. (siehe letzte Seite)

Auf dass Ihre Schmerzen und eventuelle Entzündungen im Körper schnell gestoppt werden und Sie Ihre Lebensqualität wieder in vollem Masse geniessen können.

Ihr Team von www.heilfasten-anleitung.org

Unten klicken und die Heilfasten Anleitung (Immunabwehr stärken und gesund alt werden) bestellen

<https://heilfasten-anleitung.org/heilfasten-anleitung-2017-komplettloesung-bestellen/>

oder direkt zum Online-Kurs anmelden unter:

[Online Fasten anmelden und sich informieren](#)

Einkaufsliste

1. Sellerie



Warum ist Sellerie gut?

- Voll von Antioxidantien (wie Vitamin C , Beta-Carotin und Mangan) .
- Schutz vor Entzündungen im Verdauungstrakt
- Voll von Phenolsäuren

2. Orange



Warum ist Orange gut?

Die grosse Anzahl an Polyphenolen in Orangen hat eine grosse anti- virale , anti- allergene , entzündungshemmende , anti- kanzerogene Wirkung und beinhaltet viele Antioxidantien

3. Kiwi



Warum sind Kiwis gut?

- Sehr hoher Vitamin-C-Gehalt
- Voll von Enzymen , die Sie Nahrung richtig zu verdauen helfen
- Voll von Polyphenolen

4. Spinat



Warum ist Spinat gut?

- Voller glycoclycerolipiden
- reduziert besonders im Verdauungstrakt Entzündungen in Verbindung mit den Flavonoiden und Carotinoiden

5. Rote Paprika (CH:Peperoni)



Warum rote Paprika?

- Sehr gute Quelle für Vitamin C
- Gute Quelle von Vitamin E
- Enthält mehr als 30 verschiedene Carotinoide , darunter ausgezeichnete Mengen von Beta-Carotin und Zeaxanthin
- Viele sekundäre Pflanzenstoffe

6. Karotten



Warum sind Karotten gut?

- enthält Vitamin A, zusammen mit Vitamin K , Fasern, Vitamin C, Kalium , Mangan, Vitamin B6 , B3 , B1 und
- Luteolin , in Karotten (und Olivenöl) gefunden, hilft bei der Reduzierung altersbedingter Entzündungen

7. Brokkoli



Warum hilft Brokkoli?

- Alle Kreuzblütler enthalten starke Entzündungs-Bekämpfer
- Studien deuten darauf hin, dass die sekundären Pflanzenstoffe in Brokkoli gegen Entzündungen der Gelenke und Atemwege helfen.

8. Blumenkohl



Warum nützt Blumenkohl?

- auch dieser Kreuzblütler enthält starke Entzündungs-Bekämpfer
- gute Quelle für Vitamin C
- Eine ausgezeichnete Quelle von Vitamin K , eines der Kennzeichen entzündungshemmender Nährstoffe
- gute Quelle für Omega 3

9. Avocado



Warum gerade Avocados?

- Forscher glauben, die Vielfalt von Carotinoiden in der Avocado sei ein Schlüsselfaktor bei der Entzündungshemmung
- Fette der Avocado sind insbesondere bei Problemen im Zusammenhang mit Arthritis gut dokumentiert
- Omega 3

10. Ananas



Warum ist Ananas gut?

In der Ananas hat es Bromelain, das in therapeutische Dosen übermäßige Entzündung, übermäßige Gerinnung des Blutes und bestimmte Arten des Tumorwachstums reduziert werden können

11. Kohlrabi



Warum nützt Kohlrabi?

- Sehr gute Quelle für Vitamin K
- Gute Quelle für Omega- 3-Fettsäuren (in Form von alpha- Linolensäure, oder ALA)
- Glucosinolate

12. Honigmelone



Warum Honigmelone?

- Studien zeigen, dass Melonen C- reaktive Proteine haben
- Honigmelone enthält eine Vielzahl von Antioxidantien und antientzündlichen Phytonährstoffen
- Hoher Vitamin-C Gehalt

13. Grünkohl



Warum Grünkohl?

- 45 verschiedene Flavonoide gegen oxidativen Stress
- Viel Omega-3
- Vitamin K
- Reich an Ballaststoffen

14. Süsskartoffel



Warum Süßkartoffeln

- Anthocyane und andere farbbezogenen Pigmente in Süßkartoffel sind für ihre entzündungshemmenden gesundheitlichen Vorteile gleichermaßen wertvoll

15. Zwiebeln



Warum Zwiebeln?

- Onionin A - ein einzigartiges Schwefelmolekül in Zwiebeln , das in der Birne zu finden ist hemmt die Aktivität von Makrophagen, die grosse entzündliche Reaktionen auslösen können.
Viele Antioxidantien

Die Einkaufsliste (siehe unten)



Einkaufsliste zum Ausdrucken (für die Briefftasche)

15 entzündungshemmende Lebensmittel

www.heilfasten-anleitung.org

Sellerie	
Orange	
Kiwi	
Spinat	
Rote Paprika	
Karotten	
Brokkoli	
Blumenkohl	
Avocado	
Ananas	
Kohlrabi	
Honigmelone	
Grünkohl	
Süßkartoffel	
Zwiebeln	

Einkaufsliste zum Ausdrucken (für die Briefftasche)

15 entzündungshemmende Lebensmittel

www.heilfasten-anleitung.org

Sellerie	
Orange	
Kiwi	
Spinat	
Rote Paprika	
Karotten	
Brokkoli	
Blumenkohl	
Avocado	
Ananas	
Kohlrabi	
Honigmelone	
Grünkohl	
Süßkartoffel	
Zwiebeln	

Unten klicken und die Heilfasten Anleitung (Immunabwehr stärken und gesund alt werden) bestellen

<https://heilfasten-anleitung.org/heilfasten-anleitung-2017-komplettloesung-bestellen/>

oder direkt zum Online-Kurs anmelden unter:

[Online Fasten anmelden und sich informieren](#)