

Entzündungshemmende Ernährung



Eine entzündungshemmende heilende Ernährung gehört zu einer bewussten aktiven Heilungsarbeit und unterstützt deine Gesundheit enorm.

Dies wird deinen Körper gegenüber Krankheitserregern (Viren, Bakterien) gestärkt. Zudem ist dies eine super Verjüngung auf allen Ebenen..

Und falls du an häufigen Entzündungen oder Autoimmun Erkrankungen leidest, empfehle ich dir besonders diese Impulse umzusetzen.

Generell ist die Nahrungsmittel Auswahl der Schlüsselpunkt.

Verwende möglichst: BIO – SAISONAL – REGIONAL.

Vielleicht gibt es in deiner Umgebung einen Wochenmarkt oder lass dir eine Biokiste nach Hause liefern. Das ist einfach und bequem. (z.B. von lebe gesund)

Die Lebensmittel Auswahl ist ganz besonders wichtig. Diese Ernährung ist nicht nur schmackhaft, sondern sie netgiftet deine organe, ernährt die Drüsen, regt dein Immunsystem an und hemmt Entzündungen in deinem Körper.

Jedes Nahrungsmittel übt seine ganz eigene Wirkung auf unsere DANN aus. Es kann überlastete Organe wieder ins Gleichgewicht bringen.

Lebensmittel:

Lachs, Beeren, Samen, Walnüsse, Mandel, Haselnüsse, dunkles Blattgemüse, Soja, Paprika, Tomaten, rote Beete, Sauerkirschen, Gurken, Möhren, alle Kohlsorten, Zucchini

.

Gute Ballaststoffe:

Bohnen, Erbsen, Aprikosen, Orangen, Leinsamen, Haferkleie.

Besonderer Tipp:

Kokos- und Olivenöl, Ingwer, Kurkuma, Basilikum.

Probiotika für einen gesunden Darm (Sitz des Immunsystems). Verwende natürliche Mittel, fermentierte Lebensmittel (Sauerkraut, Kanne Brottrunk, Kefir).

NO-GO: Zucker, weißes Mehl, Salz, Fastfood, Limos, Gluten, rotes Fleisch.

Wenn du dich lustlos, energieleer und krank fühlst, empfehle ich dir die 3 Tage

GRÜNE DIÄT. Sei kreativ und nimm Kräuter, Gewürze und Sojasoße hinzu.

Achte auf BIO Qualität und dass nichts industriell verarbeitet wurde.

Nachfolgend die Nahrungsmittel:

 Grüne Äpfel

 Birnen#

 Weintrauben

 Honigmelonen

 Weizengrass (Pulver-Saft)

 Avocados

 Kürbiskerne

 Oliven- und Öl

 Hanfmilch

 Spinat

 Grüne Blattsalate

 Brokkoli

 Grüner Spargel

 Zuckrerbsen und grüne Bohnen