

## Ernährung bei entzündlichen Prozessen im Körper

Entzündungshemmend und -senkend	Entzündungsfördernd	Empfehlung
	Fleisch, insbesondere rotes Fleisch, Schweinefleisch Wurst	max. 2-3 kleine Portionen/Woche Fleisch von Pflanzenfressern bevorzugen, Weidetierhaltung
	Ein Übermaß an Getreideprodukte	kleine Mengen, Vollkornprodukte
	Weizen	Weizen- und glutenfrei
	Milch und Milchprodukte	Fettarm und Biovariante bevorzugen
Grüner Tee		3-4 Tassen/Tag
Grünes Blattgemüse		täglich
Zwiebeln, Lauch, Knoblauch		täglich
Beeren		täglich
Kirschen		häufig
Ananas		häufig (schmerzstillend)
Kurkuma + Pfeffer		täglich 1 Tl
Ingwer		täglich 2-3 cm frisch geschnitten
Pfeffer		täglich
Chili - Chayennepfeffer		häufig
Ceylon Zimt		häufig
Koriander, Kreuzkümmel, Muskat		häufig
o.g Gewürze		täglich als Golden Plantbased Milk
Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Weihrauch, Hagebutte, Teufelskralle, Weidenrinde		Teezubereitung oder als Nahrungsergänzung
Nüsse		täglich eine Handvoll
Kakao, dunkle Schokolade 72%		Zum Naschen
Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Walnussöl, Olivenöl		Omega3 und Omega 9 Natives Öl verwenden, kalte Küche
	Sonnenblumenöl, Distelöl, Weizenkeimöl	
Kokosöl		Natives Öl, zum starken Erhitzen und Braten
Fettfische wie Hering, Wildlachs, Makrele		3 x wöchentlich