

Natürliche Entzündungshemmer (Lebensmittel/Mikronährstoffe)

- Ananas
- Astaxanthin
- Blaubeeren/Heidelbeeren
- Braunalgen
- Brokkoli
- Bromelain → Ananas
- Carotinoide
- Chiasamen
- Chinakohl
- Curcumin → Kurkuma
- fermentierte Lebensmittel (z.B. rohes Sauerkraut)
- grünblättriges Gemüse
- grüner Tee
- Ingwer
- Kirschen
- Knoblauch
- Knochenbrühe
- Kokosfett
- Kupfer
- Kurkuma
- Lachs → Omega 3
- Leinöl → Omega 3
- Leinsamen
- Magnesium
- Omega-3-Fettsäuren
- Papaya
- Polyphenole → Ingwer, Zwiebeln
- Quellwasser
- Quercetin
- Rosmarin
- Rote Bete
- Salbei
- Selen
- Sellerie
- Spinat
- Vitamin C
- Vitamin D
- Vitamin E
- Walnüsse
- Zink
- Zitrone
- Zwiebeln