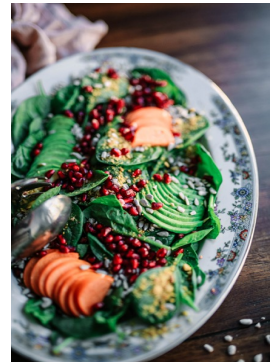


Antientzündliche Ernährung

Macht Sinn um den Körper zu entlasten bei allen chronischen, stillen Entzündungen und deren Ausheilung zu unterstützen. Der Formenkreis der Erkrankungen fängt mit unspezifischen Symptomen wie Erschöpfung oder Anspannungen an und kann sich bei Fortschreiten in jedem Organsystem manifestieren. Das Ziel dieser nährstoffreichen Ernährung ist es, das Immunsystem zu stärken und den Menschen zu heilen.



Empfehlungsrichtlinien

- Qualitativ hochwertige, möglichst nur biologische und überwiegend regionale Produkte verwenden
- Rhythmische Mahlzeitenverteilung mit tiefem glykämischen Index, sprich möglichst vollwertigen Mahlzeiten
- Vorwiegend basierend auf saisonalem und regionalem Gemüse/Früchten, kombiniert mit vollwertigen Kohlenhydraten wie Hirse, Dinkel, Mais, Vollreis, Gerste, Buchweize, Quinoa, Amaranth etc., pflanzlichen Proteinen aus Hülsenfrüchten & Co. sowie reichlich essentiellen Fettsäuren aus Nüssen, Samen und deren kaltgepressten Öle
- Viel „dunkelgrünes“ Gemüse (Federkohl, Grünkohl, Brokkoli, Mangold, Spinat, Gemüseblätter wie z.B. Rande, Wildgemüse wie bspw. Löwenzahnblätter oder Brennnessel, Kräuter) bspw. auch in Form von Grünsäften
- Bitterstoffe einbauen in Form von bitteren Salaten (Chicorée, Cicorino rosso, Zuckerhut etc.), Wildkräutern, Oliven, Kurkuma, Kakao, Grapefruit und Co.
- Viel „Dunkelrotes“ wie Holunderbeeren, schwarze Johannisbeeren, rote Trauben, Heidel- & Aroniabeeren, Him- & Brombeeren, Rande in allen Formen (frisch, Saft), Rotkabis
- Vitamin C reiche Ernährung anstreben mithilfe heimischer (Wild-)beeren und deren Produkte (siehe unter Dunkelrot plus Sanddorn, Habebutte, Kornelkirsche)
- Meiden von Zucker und einfachen, raffinierten Kohlenhydraten wie Weissmehl/-produkte, denn hohe Insulinspiegel fördern Entzündungen und schwächen das Immunsystem
- Moderater Kohlenhydratkonsum
- Zum Süssen in Massen: Kokosblütenzucker, Vollrohrzucker, Birnel, Honig, Süssholzwurzel, Birkenzucker, Stevia
- Prä- und Probiotika (wie Inulin aus Topinambur, Artischocke, Chicorée und milchsauer vergorene, fermentierte Gemüse/Säfte wie Sauerkraut, oder Brottrunk, Miso, Kimchi, probiotischer Joghurt wie Bifidus, Kefir, Buttermilch, Molke)
- Täglich ausreichend wertvolle pflanzliche Öle einsetzen wie Leinöl, Baumnussöl, Hanföl, Rapsöl (ca. 3 EL insgesamt von verschiedenen Ölen)

Simone Wehrli Adhikari
Eidg. dipl. Naturheilpraktikerin TEN

Mobile 079 705 18 21
info@naturheilkund.ch

www.naturheilkund.ch

- Fettreiche Kaltwasserfische aus Wildfang (wie Thunfisch, Lachs, Sardinen, Hering, Makrele) oder in Form von Fischölen/-kapseln (z.B. über swissmedicalplus.ch „Norsan“)
- Algen wie Süsswasser Mikroalgen (Zuchtformen wie Chlorella, Spirulina oder wilde blaugrüne AFA Algen) und Salzwasser Mikroalgen in Kapseln oder als Algenöl/-kapseln (z.B. Norsan)
- Zum Braten Ghee oder Kokosfett verwenden
- Viele Gewürze einsetzen wie Kurkuma, Rosmarin, Petersilie, Majoran, Thymian, Basilikum, Kreuzkümmel, Ingwer, Pfeffer, Chili. Sie wirken entzündungswidrig, verdauungsfördernd und sind gut für die Darmflora
- Trinken überwiegend zwischen den Mahlzeiten
- Bewusst essen, gründlich kauen, mit dem Fokus im hier und jetzt sein

Diätetik/Lebensrhythmen

- Entspannung, Sport, frische Luft
- Vermeiden von Umweltgiften (z.B. Pestizide, Nikotin, Elektromog etc.)
- Entspannungstechniken, Meditation, Yoga
- Viel Lachen
- Parasympathikus unterstützen mit Ruhephasen, Zeit für sich nehmen, Auszeiten pflegen, Hobbies nachgehen, „nichts tun“

Zu meiden sind:

Stress/Ärger, Transfette (gehärtete, gesättigte Fette), viele Omega 6 Fettsäuren (Arachidonsäure), Fertiggerichte, Zusatzstoffe wie Glutamat, glutenhaltiges Getreide, tierische Produkte, ständiges Essen und Naschen, Süssigkeiten, Alkohol, Rauchen, Pestizide, umgehbare Antibiotikagaben, Cortison, Fiebersenkung, individuelle Unverträglichkeiten...

Konkrete Massnahmen:
