



# Auswahl an entzündungshemmenden & immunstärkenden Lebensmitteln

## Avocado:

- enthält Vit. E – erleichtert die Myelinbildung
- fördert Signalgebung der Zellen
- verringert Absterben von Gehirnzellen
- Schutz vor schneller Alterung

## Beeren:

- enthalten viel Ellagsäure
- dies ist ein Polyphenol (aromatische Verbindung und sekundärer Pflanzenstoff), das in sehr vielen Obst- und Gemüsesorten drin ist
- am meisten ist es in Brombeeren drin
- Diese Säure hemmt z.B. die Bildung von Tumoren!

## Granatäpfel:

- enthalten wie Beeren viel Ellagsäure
- sekundäre Pflanzenstoffe im Granatapfel sind wirksam gegen Entzündungen und helfen ebenfalls bei Krankheiten mit chronischen Entzündungen, bakteriellen Infektionen, Arteriosklerose

## Grünes Gemüse:

- fantastische Vitamin B-Quelle
- enthält viel Folsäure (Vit. B9) → erleichtert die Myelin-Bildung
- beschleunigt den Heilungsprozess und unterstützt die Energieproduktion in den Mitochondrien (Vit. B2)
- fördert den Sauerstofftransport im Blut
- Infektionsabwehr und Antioxidanz (Vit. C)
- enthält viele sekundäre Pflanzenstoffe (Schutz vor Entzündungen, sorgt für Gehirngesundheit)
- enthält Vit. K, das das Myelin und die Blutgefäße stärkt
- enthält Vit. A, das die Gesundheit der Netzhaut und des Sehnervs verbessert und die Funktion der Immunzellen unterstützt

## Hinweis zu Vit. A:

Bei MS ist ja das Immunsystem überaktiv. Jedoch wird diese schädliche Aktivität durch Vit. A nicht erhöht. Im Gegenteil, Vit. A hilft dem Körper, die Immunfunktion wieder auf ein normales, gesundes Maß einzustellen!



#### Ingwer & Kurkuma:

- beide Wurzelstock-Pflanzen gehören zur Familie der Zingiberaceae (Ingwergewächse)
- Kurkuma: Wird auch Gelbwurz genannt → in Verbindung mit Pfeffer wird die Bioverfügbarkeit erhöht!
- beide sind starke Antioxidantien
- beide wirken antibakteriell
- beide bieten Schutz vor Infektionen
- beide besitzen entzündungshemmende & krebshemmende Substanzen
- der Hauptbestandteil von Kurkuma ist Curcumin & von Ingwer ist es Gingerol - nach wissenschaftlichen Studien haben diese eine krebshemmende Wirkung
- beides sind präventive Nahrungsbestandteile gegen Entzündungskrankheiten
- Ingwer ist sowohl entzündungshemmend & schmerzlindernd bei z.B. Muskelschmerzen und Arthritis

**Hinweis:** Kräuter wie Petersilie, Thymian und Minze haben ebenfalls einen hohen Gehalt an Polyphenolen wie Apigenin, Luteolin und Kampferol → diese Moleküle hemmen lt. den Autoren Prof. Dr. med. Richard Béliveau und Dr. med. Denis Gingras von dem Buch „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ massiv die Vermehrung von Krebszellen.

#### Pilze:

- enthalten viele phytochemische Verbindungen (auch sekundäre Pflanzenstoffe genannt)
- diese stärken auch unser Immunsystem
- enthalten Vit. B5 (Pantothensäure) – unterstützen die Energieproduktion in den Mitochondrien

#### Hinweis:

Die immunstärkende Wirkung wird verstärkt, wenn man dazu noch grünes Gemüse und Zwiebeln isst.

#### Samen, Nüsse:

- enthalten Vit. B1 und E – erleichtert die Myelinbildung
- fördert Signalgebung der Zellen
- verringert Absterben von Gehirnzellen
- Schutz vor schneller Alterung
- enthalten auch Spurenelemente wie Zink und Kupfer (an Gehirnfunktion beteiligt)
- schützen vor oxidativem Stress (z.B. Paranüsse)
- hohe antioxidative Wirkung - die hochwirksamen antioxidativen Verbindungen (Arteriosklerose) verhindern eine Blutverklumpung/starke Blutgerinnung → reduzieren das Risiko von Herzinfarkt & Schlaganfällen



**Zwiebeln und Knoblauch:**

- Zwiebelgewächse
- die organischen Schwefelverbindungen (beim Hacken/Zerquetschen freigesetzt) in den Zwiebelgewächsen wirken entzündungshemmend und besitzen antioxidative Verbindungen
- Schutz vor Infektionen
- wenn wir die organischen Schwefelverbindungen und Glycoproteine (in Zwiebelgewächsen enthalten) zusammen mit anderen Mikronährstoffen essen, stärkt das unser Immunsystem

**Hinweis:**

Zwiebelgewächse haben eine krebshemmende Wirkung – beim regelmäßigen Verzehr sinkt das Krebsrisiko (lt. wissenschaftlicher Studien)