



Eine Auswahl an entzündungshemmenden, immunstärkenden, Lebensmittel:

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 noch 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)

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
- Dieses 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

- 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)

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.

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!

Das Wichtigste ist unseren Erfahrungen nach, dass man dranbleibt, seine Ernährung konsequent umstellt (und nicht wie bisher weiterlebt), sich regelmäßig bewegt → das Programm also komplett regelmäßig durchführt und an seine Selbstheilungskräfte glaubt!

Alles Liebe & Gute für Euch weiterhin,

Euer FeelGood-Team

Tanja Riechers & Wolfgang Klein