

Chronische Entzündungen



Leise schwelende chronische Entzündungen im Körper machen müde und deprimiert, rauben an Leistungskraft und fördern chronische Krankheiten, Übergewicht, Diabetes, Herzinfarkt, Alzheimer, Krebs. Aufspüren kann sie der Arzt mit dem hs-CRP-Wert. Sollte man ruhig mal ansprechen. Und in die Wüste schickt man die Übeltäter mit unseren Entzündungsbremsen.

Symptome

1. Blähungen
2. Sodbrennen
3. Übergewicht
4. Augenringe und Tränensäcke
5. juckende Augen und Ohren
6. Durchfall
7. Verstopfung
8. Bauchkrämpfe
9. Gelenkschmerzen oder steife Gelenke
10. Muskelkrämpfe und Zuckungen
11. unnatürliche Müdigkeit
12. Gedächtnisprobleme
13. Ausschlag, Akne, Nesselausschlag
14. brennende, schuppige, raue Haut
15. Probleme mit den Bronchien
16. verstopfte oder laufende Nase
17. Appetitverlust
18. Fieber oder Frösteln
19. Kopfscherzen

Abhilfe

1. Zink (Nüsse, Samen, Linsen, Hühnersuppe)
2. frischer Fisch und Fischöl
3. Vitamin D
4. Probiotika und Präbiotika
5. Bio-Lebensmittel
6. Allergen-freie essen
7. Kokosöl im Morgenkaffee
8. keine Transfette
9. täglich 10 Minuten auf dem Trampolin
10. der geheimnisvolle Yogix
11. Meditation
12. Keine Softdrinks
13. Viele, viele bunte Marion-Smoothies
14. keine Mikrowelle
15. basisches Gemüse
16. Omega-3 Fette (Seefisch, Lein-, Chiasamen)
17. Gewürze: Ingwer, Rosmarin, Kurkuma
18. kein raffiniertes Zucker
19. Antioxidantien (Vit. A, E, C, Selen)
20. viel Detox-Wasser trinken