

# LEBENSMITTEL MIT ENTZÜNDUNGSHEMMENDER WIRKUNG

## GESUNDE FETTE

- OLIVENÖL (EXTRA VERGINE)
- AVOCADO
- WALNÜSSE
- MANDELN
- LEINSAMEN UND LEINÖL
- CHIASAMEN

## FISCH

- MAKRELE
- SARDINEN
- HERING

## FRÜCHTE

- BLAUBEEREN
- HIMBEEREN
- ERDBEEREN
- GRANATAPFEL
- KIRSCHEN  
(BESONDERS SAUERKIRSCHEN)
- ORANGEN UND ZITRUSFRÜCHTE

## GEMÜSE

- BROKKOLI
- SPINAT
- GRÜNKOHL
- RUCOLA
- TOMATEN
- PAPRIKA

## GEWÜRZE UND KRÄUTE

- KURKUMA (CURCUMIN)
- INGWER
- KNOBLAUCH
- ZIMT
- ROSMARIN
- OREGANO
- GETRÄNKE
- GRÜNER TEE
- MATCHA
- KRÄUTERTEE  
(Z. B. KAMILLE /INGWERTEE)

## WEITERE LEBENSMITTEL

- DUNKLE SCHOKOLADE  
(MINDESTENS 70 % KAKAO)
- FERMENTIERTE LEBENSMITTELWIE
- NATURJOGHURT
- KEFIR
- SAUERKRAUT
- KIMCHI

