

# Lebensmittel, mit denen Sie Ihre Faszien optimal unterstützen können!

## **Ananas**

Enthält Bromelain, In der Medizin wird Bromelain bei akuten und chronischen Entzündungen (magensaftresistente Tabletten) sowie als Verdauungshilfe eingesetzt. Durchblutungsfördernd, Entzündungshemmend.

## **Brennnessel**

Enthält Silicium (produziert kollagene Fasern, verleiht Faszien mechanische Eigenschaften und verlangsamt Alterungsprozesse)

## **Apfel**

Pektin (entgiftend), sekundäre Pflanzenstoffe (entzündungshemmend)

„Sekundäre sind bestimmte chemische Verbindungen, die von Pflanzen weder im Energiestoffwechsel noch im aufbauenden (anabolen) oder im abbauenden (katabolen) Stoffwechsel produziert werden.“

## **Artischocke**

Bitterstoffe (entzündungshemmend, Lebertätigkeit wird erhöht, durchblutungsfördernd)

## **Aubergine**

sekundäre Pflanzenstoffe, wie Terpene (entzündungshemmend)

## **Avocado**

Omega 3 Fettsäuren (entzündungshemmend), Vitamin A (Aufbau von Haut und Bindegewebe), Vitamin E (Zellteilung)

## **Buchweizen**

Flavonoide (entzündungshemmend, durchblutungsfördernd)

## **Ceylon-Zimt**

Zymtaldehyd (blutdruckstabilisierend, entzündungshemmend), Zink (fördert Heilungsprozesse), ätherische Öle (antibakteriell)

***Chia-Samen***

Omega 3 Fettsäuren (entzündungshemmend), Zink (Wundheilung)

***Chili***

Piperin, Capsaicin (durchblutungsfördernd, schmerzlindernd)

***Curry***

Kurkumin (entzündungshemmend, Kollagensynthese), zusammen mit Pfeffer wird die Wirkung deutlich verstärkt.

***Ei***

Hochwertiges Eiweiß, Vitamin D (Immunsystem), Lecithin (Zellaufbau)

***Fisch***

Hochwertiges Eiweiß, Omega Fettsäuren, Vitamin D, Selen (Antioxidans)

***Fleisch***

Hochwertiges Eiweiß, Eisen (Zellversorgung, optimale Durchblutung)

***Gemüse***

Vitamin C (Kollagensynthese), Vitamin A (Aufbau von Haut und Bindegewebe), sekundäre Pflanzenstoffe (entzündungshemmend)

***Gojibeere***

Hochwertiges Eiweiß, Vitamin C, Vitamin A

***Granatapfelkerne***

Polyphenole (entzündungshemmend)

***Grüntee***

Katechine (entzündungshemmend)

***Hokkaidokürbis***

Vitamin A, Beta-Karotin (Aufbau von Haut und Schleimhaut)

***Ingwer / Galgant***

Vitamin C (Kollagensynthese), Gingerol (entzündungshemmend), Allicin (antibiotisch)

***Kakao***

Katechine, Polyphenole (entzündungshemmend), CocoHeal (fördert das Wachstum von Hautzellen, unterstützt Wundheilung und beugt Faltenbildung vor)

***Kohl***

Kalzium (Zellstoffwechsel), Vitamin C, Indole, Isothiocyante (entzündungshemmend)

***Koriander***

Sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle (entzündungshemmend)

***Kurkuma***

Kurkumin (entzündungshemmend, Kollagensynthese), zusammen mit Pfeffer wird die Wirkung deutlich verstärkt.

***Leinsamen***

Omega 3 Fettsäuren

***Mandelmehl / Mandelmilch***

Zink (Immunsystem), hochwertiges Eiweiß, Omega 3 Fettsäuren, Magnesium (Zellstoffwechsel)

***Meerrettich***

Vitamin C, ätherische Öle, Kalium (optimale Versorgung der Zelle und der Nervengewebe)

***Mineralwasser***

Kalzium, Magnesium (Zellstoffwechsel)

***Muskatnuss***

Myristicin, Eugenol (entzündungshemmend)

***Nüsse***

Zink (Immunsystem), hochwertiges Eiweiß, Omega 3 Fettsäuren, Magnesium (Zellstoffwechsel)

*Abonnieren Sie auch den Youtube Kanal von Osteopathie und Schmerztherapie Zweibrücken und erhalten Sie immer wieder Infos zu solchen und anderen Themen.*

**Obst**

Vitamin A (Aufbau von Haut und Bindegewebe), Vitamin C, Wasser, Kalium, Magnesium

**Petersilie**

Eisen (optimale Durchblutung, Zellstoffwechsel)

**Pfeffer**

Piperin, Capsaicin (durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, verbessert die Aufnahme von Vitaminen und Mineralien aus anderen Lebensmitteln)

**Probiotika**

Haben positive Auswirkung auf die Darmflora und damit auf die Resorption von Nährstoffen

**Rosmarin**

Camosol (entzündungshemmend, verbessert den Sauerstofftransport)

**Safran**

Safranal (beruhigend, schmerzlindernd, entzündungshemmend)

**Salbei**

Ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe (entzündungshemmend)

**Sesamsamen**

Kalzium (Zellstoffwechsel), Lecithin (Zellaufbau)

**Thymian**

Thymol, Carvacrol (antibakteriell)

**Tomate**

Leukopin (Zellstoffwechsel, entzündungshemmend)

**Zitrusfrüchte**

Vitamin A, Wasser, Mineralien

**Zwiebel, Schalotte, Knoblauch**

Sekundäre Pflanzenstoffe (entzündungshemmend)

*Abonnieren Sie auch den Youtube Kanal von Osteopathie und Schmerztherapie Zweibrücken und erhalten Sie immer wieder Infos zu solchen und anderen Themen.*